

健康にいいことと一つ始めよう

あなたの健康づくりを応援

「健康」は生きる人の願いです。食生活に注意したり運動不足を解消したりすることで、生活習慣病を予防することができます。また、定期的に健診を受けて自分の体の状態を知り、自己管理をすることも大切です。

ヘルスワンポイント事業は、町民の皆さんが健康を意識するきっかけになること、そして健康づくりを少しでも楽しく続けられるように考えられた事業です。事業に参加するとポイントがもらえて、一定のポイント貯めると景品と交換ができます。

健康とお得を両方手に入れよう HEALTH x SWAN ヘルスワンポイント事業

町内在住の19歳以上の方が対象

期間は4月1日(木)～令和4年3月31日(木)まで

ポイントの使い方

Step 1 ポイントカードを入手(登録)

右の登録受付場所のいずれかで、登録手続きをします。



登録受付場所

保健センター、役場健康福祉課、役場住民課、町民体育館、中央公民館、長柄公民館、高島公民館、町立図書館

Step 2 事業に参加してポイントを獲得

ポイント付与対象事業に参加して、ポイントを獲得します。対象事業は左ページの事業一覧の他、広報おうらや町ホームページでもお知らせします。



↑ポイント対象事業はこのマークが目印

Step 3 10ポイント貯めて景品と交換

ポイントが10ポイント貯まると、保健センターで景品と交換できます。必ずもらえる景品と抽選で景品が当たるWチャンスがあります。

抽選の景品例
商品券(1,000～5,000円)、万歩計、計量器、塩分計、血圧計、電動歯ブラシなど
※商品券は邑楽町スタンプ会の加盟店で使えます。



オリジナルエコバック



健康グッズ、商品券

ポイント(P)付与の対象事業

番号	区分	事業名	付与要件	獲得P数	番号	区分	事業名	付与要件	獲得P数
1	健診	国保特定健診(40～74歳)	いずれか1つの受診が必須	5	11	検診	胃がんリスク検診	受診1回	1
2		後期高齢者健診(75歳～)		5	12		前立腺がん検診		1
3		国保人間ドック(40～74歳)		5	13		肺炎ウイルス検査		1
4		後期人間ドック(75歳～)		5	14		子宮頸がん検診		1
5		社保特定健診(40～74歳)		5	15		乳がん検診		1
6		社保人間ドック(40～74歳)		5	16		歯周病検診		1
7		生活習慣病健診(19～39歳)		5	17		骨粗しょう症検診		1
8	検診	胸部レントゲン検診	受診1回	1	18	教室	ヘルスワン教室(特定保健指導)	参加1回	5
9		大腸がん検診		1	19	講座	各種健康教室	参加毎	1
10		胃がん検診(バリウム・胃カメラ)		1	20	健康づくり講演会	参加毎	1	
					21	相談	セルフポイント(自己目標設定)	参加1回	3

ポイントをしっかり貯める方法の ススメ

セルフポイント(自己目標設定) +3 Point



「毎日8,000歩以上歩く!」などの目標を立てて、日々の成果を記録しながら取り組みます。目標は保健師や管理栄養士との面談で、自分に合った内容を設定します。

目標を達成するために、おおむね3カ月以上の取り組みでポイントを獲得できます。



各種健康教室に参加 +1 Point



ウォーキング教室

健康増進のためのさまざまな健康教室が開催されています。対象の教室は参加するとポイントがもらえますので、どんどん参加しましょう。

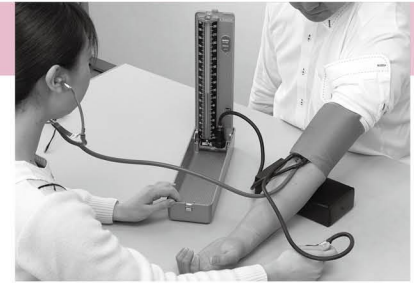
※教室が複数回にまたぐ場合は、1教室につき最大3回までポイントがもらえます。



ヨガ教室

グラウンド・ゴルフ教室

特定健診、人間ドックを受診 +5 Point



集合せんしんでは、各種がん検診も同時に受診できます。特定健診と併せて各種がん検診を受診するのがおすすめです。がん検診は対象年齢や検査内容が異なりますので、自分に合った受診方法を選んで、病気の早期発見につなげましょう。

けんしん内容や日程の詳細は次ページから



けんしんから始める。ヘルスワンポイント事業のQ&A



ヘルスワン Q&A

- Q1** 健診は必ず受診しなくてははいませんか
A1 必ず受診してください。15ページの表の必須項目は必ず受ける必要があります。職場の健診や人間ドックも対象です。
- Q2** 令和2年度に貯めたポイントは持ち越してできますか
A2 できません。この事業は必須項目の健診を毎年受診することで、皆さんの健康づくりに役立ててもらおうことが目的なので、年度ごとの申請です。
- Q3** 獲得したポイントを、家族や友人に譲ってもいいですか
A3 貯まったポイントを他の人に譲ることはできません。ご自身の健康づくりに取り組んでいただく事業です。

人間ドック助成金

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人が人間ドックなどを受診する場合、検診費用の一部を助成します。助成が受けられるのは年度中に1回限りです。

▶対象(次の全てに該当する人)

- ① 邑楽町に住民登録がある
- ② 国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している
- ③ 国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に滞納がない
- ④ 申請年度内に特定健診・後期高齢者健診といった町の健診を受けていない(脳ドックのみの申請の場合は除く)

▶助成金額・必要書類など

種類	助成金額	町の健診などを受けた場合	必要書類
日帰りドック	20,000円	申請不可	●検診結果報告書 ●検診費の領収書 ●保険証 ●印鑑 ●預金通帳 ●町の健診(特定健診・後期高齢者健診)の受診券・受診票 ※脳ドックのみの申請には不要。
一泊ドック	30,000円		
脳ドック	15,000円	申請可	

※日帰りドックや一泊ドックと脳ドックは併用申請可。

▶申請方法 必要書類を役場住民課に持参する

▶申請・問合せ 役場住民課 ☎47-5020

問合せ

ヘルスワンポイント事業やがん検診…保健センター ☎88-5533

国保特定健診や後期高齢者健診…役場住民課国民健康保険係 ☎47-5020

19~39歳の人は

生活習慣病健診が受けられます



勤務先などで健診を受ける機会のない人を対象に、生活習慣病健診を実施します。

▶対象 邑楽町に住民登録がある19~39歳(令和4年3月31日現在年齢)の人

※一昨年受診した人、または19・25・30・35歳の節目年齢の人には健診受診票を送付します。

▶日程 5月6日(木)、5月7日(金)、5月29日(土)

▶受付時間 午前8時30分~11時

▶内容 計測、血圧、検尿、血液検査(肝機能・貧血・血糖・脂質の検査)、診察

▶料金 500円

▶申込・問合せ 保健センター ☎88-5533

集合けんしん内容と料金

検査項目	対象(年齢の基準日は令和4年3月31日)	料金
国保特定健診 ※1	国民健康保険に加入している40~74歳の人	無料
後期高齢者健診 ※1	75歳以上の人	無料
胸部レントゲン(結核・肺がん)検診	40歳以上の希望者	無料
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の希望者	500円
胃がん検診(胃カメラ) ※1	50歳以上の奇数年齢の希望者(先着330人・5月27日(木)受付開始)	2,000円
胃がんリスク検診(A B C検診)	過去に受診していない40・45・50・55・60・65・70歳の希望者	500円
大腸がん検診	40歳以上の希望者	500円
前立腺がん検診	50~80歳の偶数年齢の男性希望者	500円 ※2
肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60歳で過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない希望者	無料
風しん抗体検査	過去に検査を受けたことがない昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性	無料

※1 館林市・邑楽郡内の指定の医療機関でも受診できます。

※2 2年連続で受診する人は1,500円かかります。

集合けんしん(がん検診や特定健診)の日程

▶受付時間 午前8時30分~11時

▶会場 保健センター

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては一部日程を変更する場合があります。変更がある場合は町ホームページやお知らせメール、ツイッターなどでお知らせします。

期日	対象地区
5月10日(月)	下中野・前谷東原・横町化楽
11日(火)	藤川・秋妻・一本木
12日(水)	大根村琵琶首・渋沼・石打
17日(月)	谷中蛭沼・住谷崎
18日(火)	新中野(1~20班)
21日(金)	新中野(21~40班)
26日(水)	水立大黒(1~7、12、14、15、17、18、25、26、28、29、31、37、41、42、44、45班)・十三軒
28日(金)	水立大黒(8~11、13、16、19~24、27、30、32~36、38~40、43班)・馬場大林
31日(月)	古家十軒・大谷端宿赤東・開拓

期日	対象地区
6月2日(水)	西ノ根宮内中島
3日(木)	坪谷・寺中
4日(金)	上下西宿・前瀬戸宿・千原田向地
6日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)
7日(月)	店高原・本郷江原
8日(火)	十三坊塚(1~25班)
9日(水)	十三坊塚(26~52班)
14日(月)	光善寺・明野(1~15班)
15日(火)	明野(16~40班)
7月10日(土)	対象地区なし(混雑が予想されます)
12日(月)	天王元宿
13日(火)	レディスデイ(女性限定)
19日(月)	前原(1~34班)
20日(火)	前原(35~70班)
21日(水)	鶏上・鶏下・鶏新田

基準日時点で40歳の人や転入者で、新たにがん検診を希望する人は保健センターへご連絡ください。



健康づくりの始まりは自分の体を知ることから。けんしんで自分の健康状態を確認し、体のために何をすべきかを確認しましょう。町では人間ドックや脳ドックの助成もしています。まずはこの機会にけんしんを受けて、ヘルスワンポイントに参加してみませんか。

けんしんで自分の体をよく知ろう