



平成30年度は健康づくり
チャレンジ!

町では、住民一人一人が健康への
関心を高め、健康維持できることを
目的に「ヘルスワンポイント事業」を
スタートします。ウォーキングなど
をしている人も、なかなか健康に向
き合えていない人も、関心はあるけ
ど方法が分からない人も、一緒に健
康維持を目指しましょう。

事業に参加すると、楽しみながら
健康づくりができ、さらにポイント
を貯めることもできます。一定のポ
イントを貯めると、景品がもらえま
す(先着順や抽選あり)。

健康づくりを応援します!

「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、皆さ
んが「健康づくり」を少しでも楽し
く続けられるように考えた制度です。
これを機会に、生活習慣を見直し
てみませんか。

健診と教室と相談で… ポイントをしっかり貯める方法のススメ

目標の設定を 保健師や管理栄養士と

ポイント **③** を獲得!



「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、ご自身に
合った内容を設定します。

◆要チェック◆

目標を達成する他、おおむね3か月以
上の取り組みでポイントを獲得でき
ます。いずれも、保健師や管理栄養士
と一緒に経過を見ながら進めます。

保健センターなどの 健康づくり教室

ポイント **①** を獲得!



ウォーキング教室

健康づくり教室は、保健センターの
他にも、公民館や体育館、ヤングブラ
ザなどでも開催していく予定です。

◆要チェック◆

教室の詳細は、開催日に応じて随
時、広報おうらや町ホームページで
お知らせしていきます。

特定健診、 人間ドックなど

ポイント **③** を獲得!



集合検診では、各種がん検診(9ペー
ジ参照)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
ることがおすすめです。

◆要チェック◆

各種がん検診は5種類(9ページ参
照)。対象年齢や検査内容が異なりま
す。自分に合う検診方法を選んで、病
気の早期発見につなげましょう。

これが、邑楽町の ヘルスワンポイント事業

対象者

町内在住で40歳以上の人

参加方法

①登録(ポイントカードを入手)しよう!

- ▼ 右の場所のいずれかで、登録手続きをします。
- ▼ 手続きには、運転免許証や健康保険証など本人
確認できるものをお持ちください。

ポイント(P)を貯める期間

平成30年5月1日(必)～平成31年3月29日(金)

②健康づくり(ポイント付与対象事業に参加)をしよう!

- ▼ ポイント付与対象事業(下表参照)に参加して、ポイントを獲得します。

③応募(貯まったポイントを景品に)しよう!

10ポイントが貯まったら、保健センターに直接応募しましょう。
応募したその場で景品をゲット。さらに抽選で景品が当たるWチャンス!(景品は8ページ)。

役場健康福祉課、役場住民課、保健セン
ター、町民体育館、邑楽町公民館、長柄公民
館、ヤングプラザ、町立図書館

ポイント(P)付与の要件

ポイント付与の対象事業は、下表のとおりでNo1～6のいずれかの参加は必須です。また、事業区
分ごとに要件が異なります。例えば「健診」では、健診結果を保健センターに提出します。「教室」で
は参加した教室終了後に付与されます。「講演会」では、参加者アンケートへの記入後に付与されま
す。また、付与されるポイント数も事業区分ごとに異なります。

ポイント(P)付与の対象事業

ポイント(P)付与の対象事業			P = ポイント						
No	区分	事業名	P付与要件	P	No	区分	事業名	P付与要件	P
1	健診	国保特定健診(40～74歳)	いずれか 1つの受診 が必須	3	10	検診	前立腺がん検診	受診1回	1
2	健診	後期高齢者健診(75歳～)		3	11	検診	子宮頸がん検診	受診1回	1
3	健診	国保人間ドック(40～74歳)		3	12	検診	乳がん検診	受診1回	1
4	健診	後期人間ドック(75歳～)		3	13	検診	歯周病検診	受診1回	1
5	健診	社保特定健診(40～74歳)		3	14	検診	骨粗しょう症検診	受診1回	1
6	健診	社保人間ドック(40～74歳)		3	15	教室	ヘルスワン教室(特定保健指導)	参加する	5
7	検診	胸部レントゲン検診	受診1回	1	16	教室	各種健康教室	参加1回	1
8	検診	大腸がん検診	受診1回	1	17	講演会	健康づくり講演会(仮)	参加1回	1
9	検診	胃がん検診(バリウム・胃カメラ)	受診1回	1	18	相談	セルフポイント(自己目標設定)	参加する	3

※職場健診や人間ドック、個別健診の受診、国保以外の特定保健指導の参加もポイント付与の対象になります。
※対象事業は、追加(変更)する場合があります。

開催日や時間などは「広報おうら」や「町ホームページ」でその都度ご案内します

ここまで何となく分かってきたけど… ヘルスワンポイント事業

Q&A

Q1 獲得したポイントを、家族や友人に譲ってもいいですか?

A1 ご自身の健康づくりのために取り組んでいただくものですので、貯まっ
たポイントを他の人に譲ることはできません。

Q2 職場で受けた健診は、ポイントの対象になりますか?

A2 なります。40歳以上の人で、職場の健診や人間ドックを受診された場合
は、健診結果をお持ちください。

Q3 どうすればポイントを獲得できますか?

A3 まずはポイントカードを入手してください(入手場所は6ページ参照)。
そして、町が実施する特定健診やがん検診などの各種検診を受診した
り、町が開催する健康づくり教室などを受講したりするとポイントを得
ることができます。また、ご自身と保健師・管理栄養士で相談して設定する「自己
目標(=セルフポイント)」に取り組むことでポイントを獲得できます。

※各種検診や健康づくり教室などは、その都度「広報おうら」や「町ホームページ」でお知らせします。

ポイントがもらえる事業
は、今も計画中なの。その都
度、広報おうらや町ホームペー
ジで確認してね。この
マークが目印よ。



ヘルスワン
HealthとSwan
(健康)(白鳥)

を合わせてるって
知ってる?



集合検診(がん検診や特定健診)の予定表

期日	対象地区	会場
5月7日(月)	水立大黒(8~11、13、16、19~24、27、30、32~36、38~40、43班)	保健センター
8日(火)	谷中蛭沼、住谷崎	保健センター
15日(火)	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	長柄公民館
16日(水)	坪谷、店高原(7~12、14、15、17、19、20、22、23、25、26班)、本郷江原	長柄公民館
18日(金)	西ノ根宮内中島・馬場大林	長柄公民館
21日(月)	寺中、店高原(1~6、13、16、18、21、24班)	保健センター
22日(火)	古家十軒・大谷端宿赤東・開拓	長柄公民館
30日(水)	秋妻、一本木	ヤングプラザ
31日(木)	石打、住谷崎	ヤングプラザ
6月1日(金)	大根村琵琶首・藤川・渋沼	ヤングプラザ
4日(月)	光善寺・明野(1~15班)	保健センター
10日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター
11日(月)	明野(16~39班)	保健センター
12日(火)	鶏上・鶏下・鶏新田	保健センター
13日(水)	上下西宿・前瀬戸宿・千原田向地	保健センター
25日(月)	前谷東原・横町化楽	保健センター
26日(火)	レディースデイ(女性限定の日です。男性はご遠慮ください)	保健センター
7月9日(月)	下中野・前原(1~10班)	保健センター
12日(木)	前原(11~39班)	保健センター
17日(火)	前原(40~69班)	保健センター
18日(水)	天王元宿	保健センター
19日(木)	十三坊塚(1~25班)	保健センター
20日(金)	十三坊塚(26~52班)	保健センター
29日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター
30日(月)	新中野(1~20班)	保健センター
31日(火)	新中野(21~40班)	保健センター

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、検診費用の一部を年度中1回限り助成します。

▶対象(次の全てに該当する人)

- ① 邑楽町に住居登録がある
- 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

	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	15,000円	申請できません	●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	20,000円		
脳ドック	15,000円	申請できます	

※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・問合せ先 役場住民課 ☎47-5020



人間ドック等助成金

脳ドックを追加助成！
健康づくりに役立ててください。

邑楽町の特定健診受診率は56.9%*(県内3位)！でも…、健診の結果、生活習慣病のリスクが重なっている人の特定保健指導利用率は、わずか9.7%(県内24位)。平成29年12月診療分では、生活習慣病保有者率が44.1%(県内4位)です。生活習慣病に係る医療費の内訳は、上位4つが高血圧・腎不全・糖尿病・脂質異常で全体の80%を占めます。ぜひ年に一度は健診を受けて、体の状態を把握してください！気になる数値は早めに改善して、健康寿命を延ばしましょう。

※平成27年度法定報告



問合せ先

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

10ポイント貯めて、応募しよう！ 応募者全員にWチャンス 景品ラインナップ

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

オリジナルエコバッグは…
10ポイント貯めて応募すると必ずもらえる！

さらに……
応募したその場で抽選。
①~⑦が当たるチャンスがあります！



オリジナルエコバッグ



①オムロン血圧計



②ドルツ電動歯ブラシ

①~⑦は、その場の抽選で当たるチャンス



③オムロン活動量計



④タニタ塩分計



⑤邑楽町産米3kg



⑥松島うどん



⑦宮沢こんにゃく

検診(健診)内容と料金

40歳以上の方が対象のがん検診は、申込者または前年の受診者に検診受診シールを郵送します(4月下旬)。また、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。

検査項目	対象(年齢の基準日は平成31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) ※2	50歳以上の偶数年齢の希望者	2,000円
胃がんリスク検診(ABC検診)	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 ※3
肝炎ウイルス検診	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

※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 平成30年度新設。5月23日☎から保健センターで受付開始。先着300人。

※3 2年連続で受けた人は1,500円かかります。

ヘルスワンポイントがもらえる
「げんしん」が今年も
検診/健診 始まります
町では、5月から7月まで集合検診を行います。検診(健診)内容と集合検診の日程を確認して、忘れずに受診してください。