

令和6年度
健康マイレージ事業

ヘルスワン ポイント

ポイント貯めて景品と交換

邑楽町にお住まいの19歳以上の人



健診受診で必須5ポイント + 各種対象事業であと5ポイント = 10ポイントで **邑楽町地域通貨 コハクペイ 500円分**



10ポイント貯めよう ※ポイント付与対象事業は裏面。

例えば

健康診断
を受診

ゲット!
必須5
ポイント

例えば

大腸がん検診
を受診

ゲット!
1
ポイント

例えば

ポイント付与対象の
教室や講座に参加

ゲット!
1
ポイント

例えば

保健師と自己目標を
設定して達成

ゲット!
3
ポイント

運動や健康に関するポイントカード制度を「健康マイレージ」といい、邑楽町ではこれを「ヘルスワンポイント」という呼び名で実施しています。健診(検診)を受けたり、健康講座に参加したり、自分で決めた運動を継続的に行うとポイントが貯まります。10ポイントを貯めて応募した人全員に地域通貨「コハクペイ」500円分をプレゼント。

1

登録

まずは登録手続きをしてポイントカードを手に入れましょう。

受付
場所

保健センター、役場福祉介護課、役場住民保険課、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、シンボルタワー



2

ポイント活

必須ポイント(5ポイント)を健診や人間ドックで、残り5ポイントを各種対象事業に参加してポイントをゲット。10ポイントまで貯めましょう。ポイントを受けるときは受診した健診・検診の結果を持参しましょう。



3

応募

10ポイントが貯まったらポイントカードを持って保健センターに来てください。その場でコハクペイ(500円分)をプレゼント。



コハクペイカード

問合先 邑楽町役場健康づくり課(保健センター) ☎0276-88-5533

健診受診で
必須 **5** ポイント +

各種対象事業で
あと **5** ポイント = **10** ポイント で

邑楽町地域通貨
コハクペイ 500円分



みんなの健康を
応援してる！
健康もコハクペイも
おいしいね♪

健診受診で
必須 **5** ポイント

右の中から一つ受診

- 生活習慣病健診(19~39歳)
- 国保特定健診(40~74歳)
- 後期高齢者健診(75歳~)
- 国保人間ドック(40~74歳)
- 後期人間ドック(75歳~)
- 社保特定健診(40~74歳)
- 社保人間ドック(40~74歳)

※ポイントを受けとるときは受診した健診・検診の結果を持参しましょう。

各種対象事業で
あと **5** ポイント

区分	事業名	付与要件	ポイント
検診	胸部レントゲン検診	受診1回	1P
検診	大腸がん検診	受診1回	1P
検診	胃がん検診(バリウム・胃カメラ)	受診1回	1P
検診	前立腺がん検診	受診1回	1P
検診	子宮頸がん検診	受診1回	1P
検診	乳がん検診	受診1回	1P
検診	歯周病検診	受診1回	1P
検診	骨粗しょう症検診	受診1回	1P
検診	胃がんリスク検診(ABC検診)	受診1回	1P
検診	肝炎ウイルス検査	受診1回	1P
教室	ヘルスワン教室(特定保健指導)	参加する	5P
教室	各種健康教室	参加1回	1P
講演会	健康づくり講演会	参加1回	1P
相談	セルフポイント(自己目標設定)	参加する	3P



この他、公民館や町民体育館などで実施する健康教室などでも、ポイントの付与対象です。

広報おうらや町ホームページでお知らせします。毎号チェックしてみてください。

町ホームページ→



スマホで新しい健康づくりを

おうらてくてくアプリ

おうら
てくてく
アプリ

健康づくりでポイントを獲得でき、その貯めたポイントをコハクペイに交換して邑楽町内の登録店舗で食事や買い物に利用できる仕組み。

健康づくり活動でポイント付与



ウォーキングや
健(検)診の受診、
健康教室への参加で
ポイントが
貯まる

1円
交換
1ポイント

町内の登録店舗でコハクペイ利用



食事や買い物の
支払いに使える

各種がん検診……各**50**ポイント

ウォーキングコース……各**100**ポイント

特定健診・後期高齢者健診……**250**ポイント



おうらてくてくアプリ
ホームページ

※「ヘルスワンポイントカード」と「おうらてくてくアプリ」のポイントの併用はできません。交換の際に、いずれかを選択していただきます。