

# 令和7年度 横芝光町健康ポイント

町民のみなさんが健やかで幸せな毎日を長く続けていけるよう  
健康づくりを応援する事業を実施します！

**ポイントをたくさん集めて  
元気をGet！ 景品をGet！**

対象者：20歳以上（平成18年4月1日以前生まれの方）の  
横芝光町民（応募時に住民登録がある方）

## ① ポイントカードをもらおう！

配布場所：役場住民課国保年金班/健康づくりセンター「プラム」  
町内の公共施設等

## ② ポイントカードにスタンプを集める！

健康づくりに取組んでスタンプを集めよう！  
ポイント対象の取組み：裏面のとおり  
ポイント取得時期：令和8年1月31日まで



©横芝光町 2013

## ③ 応募する！

応募期間：令和7年8月1日から令和8年1月31日まで

受付時間：8時30分～17時15分

※土曜日、日曜日、祝日を除く

応募方法：ポイントカードに必要事項を記入し応募してください ※おひとり2回まで

応募場所：役場住民課国保年金班

## ④ 抽選であたる!!かも！

A賞：ポイント40個 ⇒5,000円のクオカードを30名さまにプレゼント!!

B賞：ポイント25個 ⇒3,000円のクオカードを50名さまにプレゼント!!

C賞：ポイント10個 ⇒1,000円のクオカードを80名さまにプレゼント!!

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

〔注意〕当選者のご住所、転居先、連絡先などが不明な場合は、当選無効とさせていただきます。

応募したスタンプカードは、返却しません。

\*\*\* お問い合わせ先：横芝光町役場 住民課 国保年金班 ☎0479-84-1214 \*\*\*

## ●令和7年度健康ポイント対象取組み一覧

| 取組み内容                                                          | 確認方法                                                                                                                                                                                    | 獲得ポイント                                                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 健康診査（集団）の受診<br>※町が実施する集団健診やお勤め先で実施する健康診断                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・町が実施する集団健診<br/>健診会場でポイントカードをご提示ください。</li> <li>・上記以外の場合<br/>役場住民課国保年金班に健診結果とポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                          | 10ポイント                                                            |
| 健康診査（個別）の受診                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・役場住民課国保年金班に健診結果とポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                                                                                     | 10ポイント                                                            |
| 各種がん検診等の受診<br>※人間ドックに含まれるがん検診等は除きます                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・町が実施する集団検診<br/>検診会場でポイントカードをご提示ください。</li> <li>・上記以外の場合<br/>役場住民課国保年金班に検診結果とポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                          | 受診したがん検診ごとに5ポイント                                                  |
| 人間ドックの受診                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・役場住民課国保年金班に健診結果・領収書とポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                                                                                 | 10ポイント                                                            |
| 町が実施する「健康」や「介護予防」等に関する事業や講座への参加                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・会場でポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                                                                                                  | 1回参加するごとに1ポイント                                                    |
| 光B&G海洋センターの利用<br>(温水プール・健康ルーム 他)                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご利用の際に、受付でポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                                                                                           | ご利用1回につき1ポイント                                                     |
| 地域などで実施している健康づくりにつながる教室への参加                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・役場住民課国保年金班に参加していることを確認できるもの（参加者への通知・参加者名簿 など）とポイントカードをご提示ください。</li> </ul>                                                                       | 参加した教室ごとに3ポイント                                                    |
| 自分で取組む健康づくり<br>(チャレンジシートあり)<br><br>①1ヶ月間、記録する<br>②運動や食事の目標を立てる | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1ヶ月間、体重や実施した運動の内容を記録しましょう！</li> <li>・日常生活を見直し、自分にあった健康づくりの目標を立てて取り組みましょう！</li> <li>・役場住民課国保年金班に取組んだ内容を記入したチャレンジシートと、ポイントカードをご提示ください。</li> </ul> | ①1ヶ月間、記録したら、20ポイント(上限60ポイント)<br>②目標を立てて、10回取り組んだら10ポイント(上限30ポイント) |

※カード紛失の場合は無効となります。

※カードをお忘れの際にはポイントが受けられません。

※「自分で取組む健康づくり」は、光B&G海洋センターの利用以外の取組みとします。