



特典と申請方法はこちら

特典 1

最大で2,500円分の
クーポン券

特典 2

特定健診を受けるともらえる
入浴券
(1回分)

健康ポイント	【特典1】クーポン券	【特典2】入浴券
80~89ポイント	なし	入浴券 (1回分) <small>※大正湯・みなと湯で 利用できます。</small>
90~99ポイント	500円	
100~109ポイント	1,000円	
110~129ポイント	1,500円	
130~149ポイント	2,000円	
150ポイント	2,500円	

※クーポン券が利用できる店舗については市HPをご覧ください。また、特典送付時に文書でもお知らせいたします。

申請方法

- ①健康づくりに取り組む
- ②健康ポイント申請書に記録する
- ③申請窓口に提出
 - 市民課国保係(1F6番窓口)
 - 保内庁舎管理課
 - 各出張所
- ④特典が届く

申請書は
市HPからも
ダウンロード
できます!

**WEB申請も
できます!**

- ①下記のQRコードを
読み取り
- ②健康づくりの内容を
入力して申請



えひめ電子申請システム

令和 **6** 年度 八幡浜市国保・後期高齢者

健康ポイント 事業

健康ポイントを貯めて、
うれしい**特典**を
ゲットしよう!



今年も八幡浜市では、市民の皆様の健康づくりを応援するため、

「健康ポイント事業」を実施します。

特定健診・がん検診の受診や健康に関する取り組み参加、食生活のレコーディングなどさまざまな健康づくりをしていくことで「健康ポイント」が貯まります。貯めたポイントに応じて市内の提携店で使える入浴券やクーポン券(最大で2,500円分)と交換させていただきます。ぜひご参加ください。

対象者 20歳以上の国民健康保険加入者 または後期高齢者医療保険加入者

申請期間 令和6年**7月1日**~令和7年**3月31日**(必着)

申請窓口 市役所市民課国保係(1F⑥番窓口)・保内庁舎管理課・各出張所

問い合わせ先
〒796-8501 八幡浜市北浜一丁目1番1号 八幡浜市役所市民課国保係 TEL 0894-22-3133

健康ポイントを貯める方法

1 健(検)診を受けて記録しよう！

80ポイント

特定健診を受ける

市の集団健診、てやてや健康ドック、指定医療機関での個別健診のいずれかを受診する。
健診結果もきちんと確認しましょう！

10ポイント

継続または新規受診

毎年健診受診をしている。または今年初めて受診する。
健診は続けることが大切です！

最大15ポイント

がん検診を受ける

特定健診に加え、がん検診も受診する。
1つの検査につき5ポイント加算です。
※市が行う集団健診または節目年齢女性対象の個別施設がん検診に限りません。

2 健康のためにいろいろなチャレンジをしてポイントを貯めよう！

10ポイント

健康関連の取組に参加

地域の体操教室やウォーキングイベント、健康講座などに参加する。
または歯の定期検診や歯周病健診などを受けるのもOKです。

最大10ポイント

健康目標を実行する

1日30分以上歩く、休肝日をつくるなど自分にできる目標を立てて実行しましょう！
1つ達成で5ポイント加算です。

最大15ポイント

食事レコーディング5日間チャレンジ

1日に何を食べたのかを食品群に分けて記録しましょう。目標は5日間！
最後に記録を見直して感想を書くとさらにポイントが付きます。

3 保険制度を支える取り組み

5ポイント

病院のかかり方について教えてください。

おくすり手帳を1冊にまとめている。
かかりつけ医を決めている。
ジェネリック医薬品を利用しているなど。

5ポイント

マイナンバーカードはお使いですか？

マイナンバーカードを健康保険証として使えるよう登録し、利用している。

健康ポイント申請書の記入例

八幡浜市国保・後期高齢者医療保険
令和6年度 健康ポイント申請書

対象者 20歳以上の八幡浜市国民健康保険加入者または八幡浜市後期高齢者医療保険加入者

申請方法 申請書に健康づくりの取組内容を記入し、申請窓口へご持参またはご郵送ください。
申請窓口 八幡浜市役所市民課国保係（1F6番窓口）・保内庁舎管理課・各出張所
申請期間 令和6年7月1日～令和7年3月31日(必着)

※ご記入いただいた情報は、健康ポイント事業に使用するほか、今後の保健事業に役立ちます。

フリガナ	キタハマ タロウ	性別	男	ポイント合計	145
お名前	北浜 太郎	生年月日	T 58年 1月 1日		
ご住所	〒796-8501 八幡浜市 北浜一丁目1番1号	電話番号	0894-22-3111		

受けよう健(検)診 健診を受けて記録しよう！ 令和6年4月1日～令和7年3月31日までに受けた健診が対象になります。

①特定健診 (市の集団健診・個別健診・てやてや健康ドック) を受診する。

受診日	受診場所	健診結果 (どちらかをご記入ください)	ポイント
6/15	みなと交流館	HbA1c 5.1% 血糖値 (空腹時・随時) mg/dl	80
②毎年健診を受けている または 今回新たに受診した。			
継続	前年の結果をご記入ください	HbA1c 5.2% 血糖値 (空腹時・随時) mg/dl	10
初診	あてはまるものに○をつけてください	初めて受診した・3年以上前に受診した・その他	

③がん検診受診 集団健診または個別施設がん検診でがん検診を受診する。(市のがん検診に限りません。)

受診したものにそれぞれ、ひとつだけ○をつけてください。	受診日	受診場所	ポイント
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺	6/15	みなと交流館	5
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺	6/15	みなと交流館	5
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺			5

※節目年齢の女性を対象とした医療機関で個別に受けられるがん検診です。(子宮頸がん・乳がん検診)

健康に関する取り組み 健康のためにいろいろなチャレンジをしてポイントを貯めよう！

①健康に関する取り組みに参加する。

取り組み名	参加日	会場名	ポイント
歯周病検診	9/12	〇〇歯科	10

②健康に関する目標を立てて実行する。

目標	達成日 (連続した5日間でもOK！)	ポイント
1 1日30分以上ウォーキング	9/1 9/2 9/4 9/5 9/7	5
2 休肝日をつくる	9/13 9/15 9/16 9/21 9/22	5

健康ポイント事業についてのお問合せ
八幡浜市役所市民課国保係 〒796-8501 八幡浜市北浜一丁目1番1号 ☎0894-22-3133

健診結果はHbA1cか血糖値のどちらかで構いません。
健診結果表を確認してご記入ください。

- 毎年健診を受けている方は「継続」欄に健診結果をご記入ください。
- 今年初めて受診した、または久しぶりの受診などの方は、「初診」欄の該当する箇所に○をつけてください。

市でご案内しているがん検診のみが対象となります。

運動や健康に関する目標ならなんでもOK！

5日間チャレンジ！
食品群に分けて記録しましょう。記入例を参考に○をつけてください。
記録をふりかえった感想を記録してください。

食事のポイント

- よくかんで野菜から食べ始めて食べ過ぎを防止する
- 糖質は控えめにする
- 塩分の多い食品、積極的にとりたいたい食品を知る

からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもと	ポイント
肉 魚 卵 大豆製品 牛乳乳製品	緑黄色野菜 淡色野菜 果物	ごはんパンめん いも	

朝食、昼食、夕食を食べたらチェックしましょう。 1日に1回でも食べたものに○をつけましょう。

日	朝食	昼食	夕食	ポイント
9/1	○	○	○	2
9/2	○	○	○	2
9/5	○	○	○	2
9/6	○	○	○	2
9/10	○	○	○	2

記録のふりかえり → 昼食でも野菜を摂るようにしたい。朝と夜が不規則になりがち。

1日の食事をふりかえり、表に○をつけて記録してください。

レコーディング表をふりかえり、食事内容についての反省や感想などをご記入ください。

実行している取り組みにチェックを入れてください。

保険制度を支える取り組み
実施している取り組みにチェックを入れてください。

<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証やおくすり手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼っている。	<input checked="" type="checkbox"/> かかりつけ医を決めている。	5
<input checked="" type="checkbox"/> おくすり手帳を1冊にまとめている。	<input checked="" type="checkbox"/> 医師・薬剤師の指示に従っている。	
<input checked="" type="checkbox"/> その他(診療時間内に受診している。)		
<input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカードを健康保険証として登録し、利用している。		

最後にアンケートにご協力ください。

アンケート 当てはまるものに○をつけてください。

この健康ポイントの取り組みによって、あなた自身の健康意識に変化がありましたか？	あった・少しあった・ない
この健康ポイントの取り組みによって、あなた自身の日常生活に変化がありましたか？	あった・少しあった・ない
来年度も健診を受けようと思いませんか？	受ける・受けない

健康ポイント事業への感想や要望などがあればご記入ください。