

特典の内容

特典

1

クーポン

最大で**2,500円分**の
クーポン券

特典

2



市内温泉の
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 ※大正湯・みなと湯で 利用できます。
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

健康ポイント申請書を提出

「健康ポイント申請書」に取り組んだ健康づくりの内容をご記入いただき、申請窓口にご提出ください。

健康ポイント申請書はこちらから

- ・集団健診会場にて配布
- ・市民課国保係
- ・保内庁舎管理課窓口
- ・市HPからダウンロード



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し込む



えひめ電子申請システム



八幡浜市国保・後期高齢者

令和7年度

健康ポイント事業



健康づくり
応援！

健康とお得を
ゲット！

健康ポイントを貯めて申請するとうれしい特典がもらえます！

STEP1



まずは特定健診を受診
します。

STEP2



運動や食事記録などで
健康づくり！

STEP3



健康ポイント申請書の
提出で特典が届く！

お知らせ

健康ポイント事業は令和7年度をもって終了します。
今後は、アプリを活用したあたらしい健康ポイント事業に移行します。

対象者

19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7年7月1日～令和8年3月31日(必着)

申請窓口

市役所市民課国保係(1階6番窓口)・保内庁舎管理課・各出張所

お問い合わせ 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

健(検)診を受けて記録しよう！

令和7年4月～令和8年3月の間に受診した健診と健診結果を記録してください。

必須
条件

特定健診を 受けて

80ポイント

市の集団健診、てやてや健康
幸ドック、指定医療機関での
個別健診のいずれかを受診

継続または 新規受診で

10ポイント

前年度から続けて特定健診
を受診した方・初めて受診
をした方

がん検診を 受けて

最大15ポイント

特定健診に加えて、がん検
診を受診
※市が行う検診に限ります。

健康のためにいろんなチャレンジをしよう！

実際に運動や食事管理、イベント参加などの健康づくりに取り組みましょう。

健康イベントに 参加で

10ポイント

体操教室や健康講座に参加
歯の定期検診などもOK！

健康目標を 達成で

最大10ポイント

30分ウォーキングや血圧測
定など目標を立てて5日間
実行

食事記録を 5日間で

最大15ポイント

1日に何を食べたのか、食品
群ごとに記録して振り返り

保険制度を支える取り組み

普段、適切に医療機関にかかれるように気を付けていることはありませんか？

上手な病院のかかり方と マイナ保険証の活用で

最大10ポイント



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7年度 健康ポイント申請書

対象者 19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7年7月1日～令和8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てます。

フリガナ お名前 ご住所	キタハマ タロウ 北浜 太郎 〒796-8501 八幡浜市 北浜一丁目1番1号	生年月日 性別	T H 58年 7月 1日 男・女	ポイント合計	145
--------------------	--	------------	----------------------	--------	-----

受ける健(検)診 健診を受けて記録しよう！ 令和7年4月1日～令和8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（どちらかを記入してください）	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。
下記のどちらか、またはまる方をご記入ください。（継続受診の方は数値を見直ししょう）

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	ポイント
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	10

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す。）

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	6/15	みなと交流館	5

※節目年齢の女性を対象に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 健康のためにいろん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。
（例）体操教室・健康講座・ウォーキングイベント・歯の定期検診・歯周病検診など

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。
（例）1日30分歩く 体操をする 朝晩2回血圧を測る 禁煙をする 休肝日をつくる

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

検診結果は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！

イング5日間チャレンジ！
お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。
後に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									
穀・汁物などを揃え、バランスよく食べる	よくかんて野菜から食べ始めて食べ過ぎを防止する	肉類は控えめにする	たんぱく質を十分に取る	控える食品、積極的にとりた食品を知る	エネルギーのもと	ごはん・パン・めん	いも	ポイント	

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。

最後にアンケートにご協力ください。

日付	朝	昼	夕	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	ポイント
例	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2

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。

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。 5

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。

健康保険証やおくり手帳にエネルギー医薬品希望シールを貼っている。	かかりつけ医を決めている。	5
おくすり手帳を1冊にまとめている。	医師・薬剤師の指示に従っている。	5
その他（診療時間内に受診している。）		5
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。		5

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、あなたご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、あなたご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すか？	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。