



令和7年度から

木祖村健康ポイントカードが指定の場所に配置されます

村では、村民の皆様がご自身の健康に関心を持ち、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう健康ポイント事業を行っています。令和7年度からは、健康ポイントカードの郵送は行わず、指定の場所に配置することで、利用者のタイミングに合わせていつでも気軽に利用いただけるようになります。ぜひ活用ください。

◎対象者 20歳以上の方

◎健康ポイントカードの配置場所

木祖村役場・保健センター・幸せテラス まめのわ・にぎわい広場 笑ん館
各検診会場・各運動教室会場

※健康ポイントカードの郵送も可能です。希望される方は、お手数ですが下記まで連絡をお願いします。

◎ポイントの貯め方

村の集団検診受診時や各種教室参加時に、同封のポイントカードを提出いただくことでポイントが貯まります。(対象事業は裏面参照。) 医療機関や職場で健診を受けられた場合は、健診結果を住民福祉課窓口までお持ち下さい。ポイントを付与させていただきます。

～医療機関や職場で健診を受けた場合にポイント付与の対象となる健診～

- ・特定健診・職場健診・人間ドック・脳ドック
- ・がん検診を目的とした「前立腺がん検診」「胃がん検診」「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」「乳房超音波検診」「マンモグラフィー検診」「肺CT」「骨密度検診」「すい臓がん検診」
- ・村の重点年齢 無料クーポン券を利用して受けた「子宮頸がん検診」「マンモグラフィー検診」

注意) ①ポイントの付与は、各検診につき年1回まで

②治療の一環として受けた検査についてはポイント付与の対象外

◎交換特典

獲得ポイント	特典一覧		獲得ポイント	特典一覧	
	木祖村商工会商品券	検診クーポン券		木祖村商工会商品券	検診クーポン券
5	500円分	共通 1,000円分	30	3,000円分	共通 1,000円分
10	1,000円分		35	3,500円分	
15	1,500円分		40	4,000円分	
20	2,000円分		45	4,500円分	
25	2,500円分				

◎ポイントの交換方法

令和8年4月1日から4月30日のポイント申請期間に、ポイントカードを住民福祉課 保健係まで提出し、申請書をご記入下さい。その場で、獲得ポイントに応じた特典をお渡しします。

健康ポイント対象事業一覧

区分	事業名	P
基本健診・がん検診等	特定健診・職場健診	3
	人間ドック	3
	脳ドック	3
	心臓ドック	3
	後期高齢者健診	3
	ヘルスアップ健診	3
	前立腺がん検診*	3
	胃がん検診*	2
	大腸がん検診*	2
	子宮頸がん検診*	2
	乳房超音波検診*	2
	マンモグラフィ検診*	2
	肺がんラセン CT 検診*	2
	すい臓がん検診*	2
	骨密度検診*	2
	健診等結果提供(年1回のみ)	2
	重点年齢 歯科健診	2
	健康づくり	らくらく適塩教室
特定保健指導		1
インターバル速歩教室		1
ノルディックウォーキング教室		1
アラウンド古希の健康で長寿になるための教室		1
オーバー還暦のマシントレーニング教室		1
まめでいきいき教室		1
ふれあいクッキング		1
地域健康教室(出前講座)		1
離乳食教室		1
幼児教室		1
幼児歯科教室		1
健康アプリ「えってこ」提示		1

区分	事業名	P*
総合型スポーツクラブ	シェイプアップ教室	1
	ヨガ教室	1
	体カアップ教室	1
	エアロビ教室	1
	水中運動教室	1
	フォームローラーを使った筋膜リリース教室	1
	リラックスヨガ教室	1
	やさしいヨガ教室	1
	ステップエクササイズ教室	1
	ボディコンディショニング教室	1
	膝腰メンテナンス教室	1
	ボディトリートメント教室	1
	ダンス教室 New!	1
	マシン教室	1
	総合型クラブ登録・継続	3
	フィットネスクラブ・マシン利用(5回毎) 要会員登録、上限有	1
	公民館	もいちど小中学校
各種講座		1
身近なもので防災キャンプ		1
陶芸教室		1
絵画入門教室		1
農業体験講座		1
手話入門講座		1
源流図書館(10冊貸出)		1



P=受診または参加・登録につき付与されるポイント数

基本健診及びがん検診については、年度内につき 1人1回分のポイントを付与とします。

※ 医療機関等で検診の目的で検査をした場合はポイントの対象とします(治療の一環の場合は除く)

【お問合せ先】 各検診・健康づくりについて : 木祖村役場 住民福祉課 36-2001

スポーツクラブ・公民館教室について : 木祖村教育委員会 36-3348