

# 受けて、ためて、もらおう！

## 令和7年度 健康ポイント事業のご案内



健康増進のために、健診(検診)を受けて、各種健康活動・イベントに参加することで、ポイントがたまり、「うまっこ商品券」がもらえます。

★例えば…

健診【必須】(3ポイント) + がん検診(2ポイント)

健診【必須】(3ポイント) + 各種健康活動2つ以上

★ポイント数に応じて「うまっこ商品券」がもらえます。



5ポイント達成者	「うまっこ商品券」 500円分
10ポイント達成者	「うまっこ商品券」 1,000円分

また、10ポイントを達成した方の中から抽選でプレゼント企画を実施いたします。

### ●ポイント事業対象者

五戸町に住所を有する者

### ●ポイント付与期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

### ●ポイント付与対象事業【詳しくは裏面をご参照ください】

※諸事情により対象事業が中止になる場合があります。

対象事業について追加変更等ある場合は随時ホームページでお知らせします。

### ●ポイント交換期間について

交換日	時間	場所
令和8年3月23日(月) ～4月15日(水) (ただし、土・日・祝日は除く)	8:30～17:00	五戸町役場(健康増進課) 各支所(浅田、川内、倉石)
令和8年3月28日(土)・29日(日)	9:00～12:00	五戸町役場(健康増進課)

※5ポイント以上貯まっている方は、忘れずに交換しましょう。

### ●「nicocako」の新規発行及び再発行について

新規発行:五戸健診センターでの受診時及び健康増進課で発行いたします。

再発行:健康増進課へお越しください。

問合せ先:五戸町 健康増進課 TEL:62-7958(直通)

●ポイント付与対象事業

対象事業		ポイント数	ポイント付与場所					
健診 【必須】	特定健診	3	・五戸町健診センターで受診した方は、その場で付与 ・上記以外の方は、後日付与※					
	後期高齢者健康診査 事業所健診(受診が確認できる書類により付与)							
がん 検診	各種がん検診 (胃、肺、大腸、乳、子宮頸がんのいずれかの受診で付与)	2	※人間ドックも対象です。 (健診+がん検診)=5点					
誕生日及び誕生日前後1か月内に健診受診の場合		+1						
脳 ドック	脳ドック受診	5	・五戸総合病院で受診した方は、その場で付与 ・上記以外の方は、後日付与※					
各種健康活動・イベント等参加 ※番号の事業は一回のみ付与		各 1 ポ イ ン ト	増進課	健康	支所	公民館	ドーム	図書館
	1 五戸ドームトレーニング室利用		○	○		●		
	2 五戸図書館図書借入		○				●	
	3 リフレッシュ健康体操教室 (かんたん体操・座ってらくらく体操・スクエアステップ)		○			●		
	4 町民登山		○	○		●		
	5 町民歩こう会参加		○	○		●		
	6 図書館ヨガ教室		○	○			●	
	7 ノルディックウォーキング		○	○		●		
	8 転倒骨折予防教室 (トコトコ教室・とことん元気教室)		○	教室で付与				
	9 まち・カフェ		○	まち・カフェで付与				
	10 町民運動会		○	会場で付与				
	11 公民館講座		○		●			
	12 健診結果説明		●					
	13 特定保健指導		●					
	14 健康への5つの戸健康講座		●	会場で付与				
	15 献血		○	献血会場で付与				
	16 老人クラブ運動会		○	会場で付与				
	17 五戸町民大学講座		○		●			
	18 住民公開講座		●					
	19 体力・運動能力調査		○		●			
	高齢者特別 ポイント		20 高齢者インフルエンザワクチン予防接種※	○	○			
	21 新型コロナワクチン定期予防接種※	○	○					

●:当日の付与が可能 ○:後日の付与が可能

※後日の確認が必要な事業等については、後日受診や接種が証明できる物など(健診結果、領収書等)を五戸町健康増進課・各支所へお持ちください。