

# 令和8年(2026年)度 飯山市健康ポイント事業 ポイントカード

## 有効期限

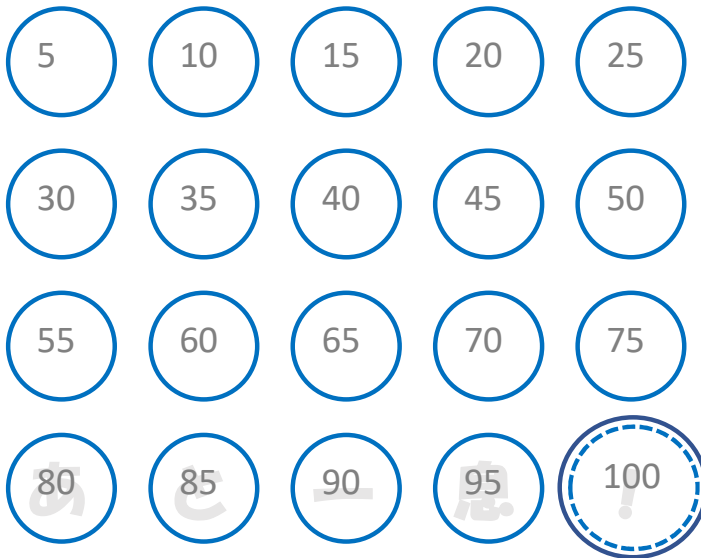
ポイント付与期間: 令和8年(2026年)4月1日(水)～  
令和9年(2027年)2月28日(日)  
ポイント交換期限: 令和9年(2027年)3月5日(金)

## ポイント交換方法

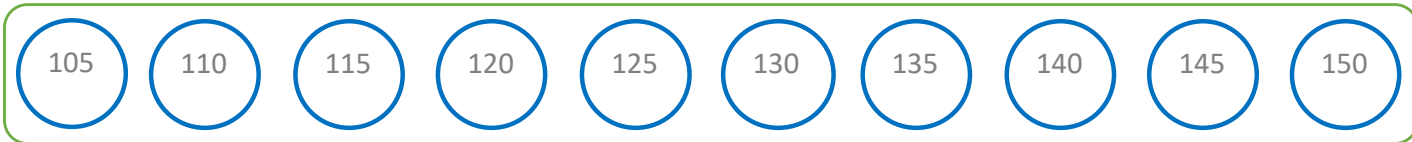
100ポイントが貯まったら、保健福祉課 健康増進係へこのカードを提出してください。  
持ち物: 健診結果や受診がわかる領収書等、測定した記録類など

## ダブルチャンス!

100ポイント達成者の中から、ダブルチャンスとして抽選で2名の方に10,000円の商品券をプレゼント!



どこまでポイント獲得できるか挑戦!



## 必須項目

特定健診・健康診査等を受ける  
(人間ドック・職場健診を含む)

30P

一気にポイント  
を貯める  
チャンス!

各種検診は10  
ポイントで狙  
い目!

✓ 特定保健指導を受ける 受けた日: 月 日	10P
✓ 歯科検診を受ける 受診日: 月 日	10P
✓ 肺がんまたは結核検診 受診日: 月 日	10P
✓ 前立腺がん検診 受診日: 月 日	10P
✓ 乳がん検診 月 日	10P
✓ 子宮がん検診 月 日	10P
✓ 大腸がん検診 月 日	10P
✓ 胃がん検診 月 日	10P
✓ 特定健診・健康診査を3年以上継続して受診している	10P
✓ 健診結果の説明を受ける 受けた日: 月 日	10P
✓ 健診後の精密検査や再検査を受ける(該当する方) 受けた日: 月 日	10P

✓ 飯山市が開催する健康講演会や健康イベントに参加する	5P/回
✓ 飯山市が開催する健康教室に参加する	5P/回
✓ ウォーキングの習慣がある(3カ月以上/記録の提示を)	10P
✓ 運動習慣がある(1日30分以上、週2日以上)	5P
✓ 血圧を毎日測定している(3カ月以上/記録の提示を)	5P
✓ 体重測定を毎日している(3か月以上/記録の提示を)	5P
✓ 減量が必要な方は健診時から体重-1kg・腹囲-1cm以上	5P
✓ 減塩商品の購入または減塩メニューを選んで食べている	5P
✓ 3食野菜を食べている	5P
✓ 塩分チェックシートの記入	5P
✓ 献血に協力する	5P
✓ 禁煙した、またはタバコを吸わない	5P

毎日の積み重ねでポイント獲得!

## ◇ポイント交換の注意事項◇

- ★特定健診・健康診査等を受診することが必須となります。
- ★ポイント付与期間は令和8年(2026年)4月1日(水)～令和9年(2027年)2月28日(日)です。
- ★ポイント付与できる方は飯山市に住所がある19歳以上の方で、特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場健診等を受けた方です。
- ★ポイントの交換期限は令和9年(2027年)3月5日(金)です。期限までに保健福祉課健康増進係にこのカードをお持ちください。
- ★交換した商品券は、市内のiカード加盟店で発行日から6か月間使えます。

氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
住所	飯山市
電話番号	
加入医療保険	国保・社保・後期高齢・その他( )

### 飯山市健康ポイント事業参加後アンケート

今後の取組の参考とするため、アンケートへのご記入をお願いします。  
☆該当する項目に○印または記入をお願いします。

- あなたの年齢は？  
10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代  
80代 90代以上
- あなたの職業は？  
会社員・公務員・自営業・農業・無職(専業主婦を含む)  
パート、アルバイト・その他( )
- 健康ポイント事業に参加する前から、健康づくりに取り組んでいましたか？
  - 日頃から健康に関心を持っており、健康づくりに取り組んでいた。
  - 日頃から健康に関心を持っていたが、健康づくりに取り組んでいなかった。
  - 特に健康に関心を持っていなかったが、通勤や仕事・趣味で身体を動かしたり、病気などの理由で健康づくりに取り組んでいた。
  - 特に健康に関心を持っておらず、健康づくりはしていなかった。

- 健康ポイント事業を何で知りましたか？  
市報・チラシ・ホームページ・健診会場等  
家族や知人の勧め・市窓口  
その他( )
- 健康ポイント事業に参加して、今後も健診・がん検診を受けようと思いましたか？  
強く思う・思う・思わない・全く思わない
- 特典1,000円の商品交換券は、健康ポイントをするための励みになりましたか？  
励みとなった・励みとならなかった  
どちらともいえない(理由 )  
感想( )
- 健康ポイント事業に参加してみたいかがでしたか？  
また、その感想もお願いします。  
良かった・良くなかった  
どちらともいえない(理由 )  
感想( )
- 今後も参加したいですか？  
また、その理由の記入をお願いします。  
参加したい・参加したいがむずかしい・参加しない理由( )