

参加者情報

ふりがな			年 齢
氏 名			歳
住 所 〒	生年月日		
伊 方 町	年 月 日 生		
加入している医療保険	電話番号		
国 保 ・ 後 期 ・ そ の 他			
特典の地域商品券の付与方法			
商 品 券 （ 紙 ） ・ デ ジ タ ル 商 品 券			

アンケート

1. 健康ポイント事業に参加して、生活習慣に変化がありましたか？

- ① はい ② いいえ

（①はいいの場合）具体的にどんな変化がありましたか？

[]

2. 健康ポイント事業に参加して、健康意識に変化がありましたか？

- ① はい ② いいえ

（①はいいの場合）具体的にどんな変化がありましたか？

[]

3. ご意見・ご感想をお聞かせください。

[]



伊方町健康ポイント事業2025（令和7年度）

伊方町健康ポイントカード

【対 象 者】 19歳以上（年度末時点）の伊方町民で、期間中に健康診査（人間ドック含む）を受けた方

【実施期間】 令和7年4月1日～令和8年3月31日

【締め切り】 **令和8年3月31日**

【担当窓口】 伊方町役場町民課医療対策係 Tel 0894-38-2653
伊方町中央保健センター Tel 0894-38-1811

【交換金額】 **10ポイント：1,000円 20ポイント：2,500円**
に交換することができます。

【参加方法】

- ①健康ポイントカード（裏面）に必要事項を記入し、実施できた項目を記録します。
- ②ポイントを集めたら、裏面のアンケートに回答し、担当窓口（各支所も可）へ提出します。

★ポイント繰越が可能です！！（最大2年分）

例：令和6年度のカード4点、令和7年度のカード6点を一緒に提出。

※連続した2年分のカード及び2年とも健診受診が条件です。

③**伊方町地域商品券が貰えます！**

【特典付与の方法・時期】

商品券（紙）：令和8年4月頃に郵送

デジタル商品券：令和8年4月頃にアプリに付与

【注意事項】

■町の特定健診以外の健康診査を受診した方は、確認のため、その結果を持参してください（必須）。

■健康ポイントは、第三者に譲渡することはできません。

■一度発行した特典を証する物は再発行はできません。

ポイントを
集めよう！



① 健康診査を受けよう

★健診・検診の受診日と受診場所、
検査内容等を記録してください。

(1) 健康診査（人間ドック）を受けよう（※必須）

受診日	受診した場所（健診会場又は医療機関等）	ポイント
／		4 ^①

(2) がん検診を受けよう 1つでも受診すれば2ポイント！

受診日	受診した検査に○をつけてください。	ポイント
／	結核・肺がん 大腸がん 婦人がん 胃がん 前立腺がん 骨粗しょう症	2 ^②

② 健康目標を設定し、達成しよう

設定日	例を参考に、健康目標を設定してください。	ポイント
／		1 ^③

目標達成度	※①、②どちらか選択し、ポイントを記入	ポイント
①ときどき取り組んだ	1ポイント	4 ^④
②3か月以上取り組み習慣化できた	2ポイント	

健康目標の例

食 事	毎日朝食をとる、毎日野菜を食べる 減塩を心掛けた食事にする
運 動	毎日ウォーキングをする、週3回運動をする
その他	禁煙、週2日休肝日をつくる、規則正しい生活、血圧を測る

③ 健康や運動に関するイベント等に参加しよう

実施した項目について、実施日を記入しポイント欄に○印をつけて合計を記入してください。3・6は行事名・会場も記録してください。

	項 目	実施日	ポイント
1	健康相談（事後指導）を受ける	/	1
2	特定保健指導を受ける	/	2
3	ボランティア活動を行う 行事名 () 会場 ()	/	1
4	顔認証を使用して健康・運動に関するイベントに参加する（特定健診を含む）	/	2
5	kencomに登録する アプリのダウンロード→ 	/	2
6	町内で開催される健康・運動に関する行事・イベント等に参加する（期間中5回まで）		
	行事名 () 会場 ()	/	1
	行事名 () 会場 ()	/	1
	行事名 () 会場 ()	/	1
	行事名 () 会場 ()	/	1
	行事名 () 会場 ()	/	1
ポイント合計			5 ^⑤

※6健康・運動に関する行事・イベントについて

町内での開催であれば、主催団体は問いません。

《例》ふるさとウォーク、社会福祉大会、健康教室、
献血、スポレク、マラソン大会、駅伝大会、
運動会 等

ポイント合計

(①+②+③+④+⑤)