

世田谷区国民健康保険「健康ポイント事業」 取組記録様式

本用紙は、世田谷区国民健康保険「健康ポイント事業」の取組みの記録（メモ）用の様式です。必要に応じてご使用ください。ぜひ取組みを継続していただき、日々の健康づくりと生活習慣病などの予防に繋がましょう！
※取組結果は、結果報告期限（ホームページをご確認ください）までに電子申請でご報告ください。期限を過ぎての報告は無効になりますので、ご注意ください。

【総計ポイント記入欄】

項目 1ウォーキング(必須)

+

項目 2健康目標

+

項目 3～20その他（特定健診の受診は必須）

=

合計ポイント

※せたがや Pay ポイントの抽選申込には最低 1000 ポイントが必要です。

必須 項目 1ウォーキング（最大 2 5 日分まで ※達成した歩数(1)～（3）の合計で 2 5 日分）

歩数は、せたがや Pay のアプリの累計歩数を参考にしてください。
1 ヶ月分が参照できます。

達成した歩数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	合計日数	1 日の 取得ポイント	ポイント計	
(1) 2000歩以上、5000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	5	==
(2) 5000歩以上、8000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	15	==
(3) 8000歩以上	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	30	==

〔記入の手順〕

- （1）実際に取り組んだ日付を記録しましょう。例えば、7 月 3 日に 8000 歩以上歩いた場合、8000 歩以上の欄に 7/3 と記入します。
日付は連続していなくても大丈夫なので、体調の悪い日などは無理せず休憩しましょう。記入できる日数は最大で 25 日までです。
- （2）すべての記入が終わったら、それぞれの歩数について合計日数を記入します。（例：2000 歩以上歩いた日が 20 日あったら、合計日数の欄には「20」と記入）
- （3）「合計日数」に「1 日の取得ポイント」を掛けた数をポイント計の欄に記入します。（例えば、2000 歩以上歩いた合計日数が 20 日の場合、ポイント計は 5×20＝100 になります）

ウォーキングは肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防のほか、脳の活性化やストレス解消、心肺機能の向上など、健康増進のためのさまざまな効果があり、1日8,000歩程度が効果的とされています。個人差はありますが、目安としては10分のウォーキングで約1,000歩程度になります。



※ウォーキングは必須項目です。ウォーキングの点数が 0 の場合、抽選の対象になりませんのでご注意ください。

項目 2自分で設定した健康目標の達成（それぞれの目標は最大 2 5 日分まで）

自分で設定した健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	合計日数	1 日の 取得ポイント	ポイント計	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	5	==
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	5	==
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	✖	5	==

- [記入の手順]
- (1) 自分で日々の健康目標を設定して記入しましょう。最大3つまで記入できます。例：30分程度のストレッチをする、禁煙する、飲酒を控える、食事をよく噛んで食べる、など

(2) それぞれの健康目標について、実際に取り組んだ日付を記録しましょう（最大25日まで）。

(3) すべての記入が終わったら、それぞれの健康目標について取り組んだ合計日数を記入します。

(4) 「合計日数」に「1日の取得ポイント」を掛けた数をポイント計の欄に記入してください。（例えば、ある取組みの合計日数が20日の場合、ポイント計は5×20＝100になります）



項目番号	項目	対象となる方	受診又は利用日	取得ポイント
3	特定健診の受診（必須）	世田谷区国民健康保険加入の40～74歳の方 ※今年度中の受診に限ります。今後受診する予定の方は、予定日をご記入ください。	/	300
特定健診は、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療のための健診です。生活習慣病は自覚症状が少ない病気のため、毎年受診して体の状態を確認することが大切です。本事業へのお申込みにあたっては、必ず受診をお願いします。				
4	特定健診以外の健診、歯科健診、人間ドックの受診	特定健診以外の健診、歯科健診、人間ドックを個人的に受診した方 ※今年度中の受診に限ります。今後受診する予定の方は、予定日をご記入ください。	/	300
5	特定保健指導	世田谷区の特定健診を受診した方のうち、検査値等により特定保健指導の対象となった方 ※前年度または今年度に初回面接を受けた場合に限ります。今後利用する予定の方は、予定日をご記入ください。	/	200
6	肺がん検診	該当の検診・健診を受診された方 ※今年度中の受診に限ります。今後受診する予定の方は、予定日をご記入ください。 ※項目により対象年齢、受診方法、費用等が異なります。 詳細は、特定健診のご案内に同封されている「各種検（健）診のご案内」の冊子をご覧ください。 	/	200
7	大腸がん検診		/	200
8	胃がん検診		/	200
9	胃がんリスク（ABC）検査		/	200
10	前立腺がん検診		/	200
11	乳がん検診		/	200
12	子宮がん検診		/	200
13	口腔がん検診		/	200
14	B型・C型肝炎ウイルス検診		/	200
15	骨粗しょう症検診		/	200
16	成人歯科健診		/	200
17	生活習慣病予防教室	通知が届き、前年度または今年度に利用した方（世田谷区保健センター主催の「お家でトライ」等）	/	200
18	糖尿病性腎症重症化予防保健指導	通知が届き、前年度中に初回の利用をした方	/	200
19	重複受診・服薬等の訪問指導	通知が届き、前年度中に初回の利用をした方	/	200
20	ジェネリック医薬品の利用	現在ジェネリック医薬品を利用している方や、保険証にジェネリック医薬品の利用希望を示すシールを貼付済の方	あり・なし	200
ポイント計				

【お問い合わせ】世田谷区 国保・年金課 特定健診係

電話：03-5432-2936 F A X：03-5432-3005 ※月～金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分～午後5時