

③その他、世田谷区の保健事業等への参加・利用

番号	項目	対象となる方	受診又は 利用日	ポイント	
1	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 ※当年度の受診に限る。（受診予定日での記入も可）	/	300	
<p>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。</p>					
2	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 ※当年度の受診に限る	/	300	
3	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 ※令和3年9月～令和4年9月の間に初回面接を受けた場合に限る	/	200	
4	肺がん検診	該当の検診・健診を受診された方 ※当年度の受診に限る ※項目により対象年齢、受診方法、費用等が異なります。詳細はお問い合わせください。	/	200	
5	大腸がん検診		/	200	
6	胃がん検診		/	200	
7	胃がんリスク（ABC）検査		/	200	
8	前立腺がん検診		/	200	
9	乳がん検診		/	200	
10	子宮がん検診		/	200	
11	口腔がん検診		/	200	
12	B型・C型肝炎ウイルス検診		/	200	
13	骨粗しょう症検診		/	200	
14	成人歯科健診		/	200	
15	生活習慣病予防教室		通知が届き、申込みをされた方（世田谷区保健センターの「まちかどゼミ」または「おうちでトライ」）	/	200
16	糖尿病性腎症重症化予防の保健指導		通知が届き、申込みをされた方	/	200
17	重複受診・服薬等の訪問指導		通知が届き、申込みをされた方	/	200
18	ジェネリック医薬品の利用	保険証にジェネリックシール医薬品の利用希望を示すシールを貼付済の方	/	200	

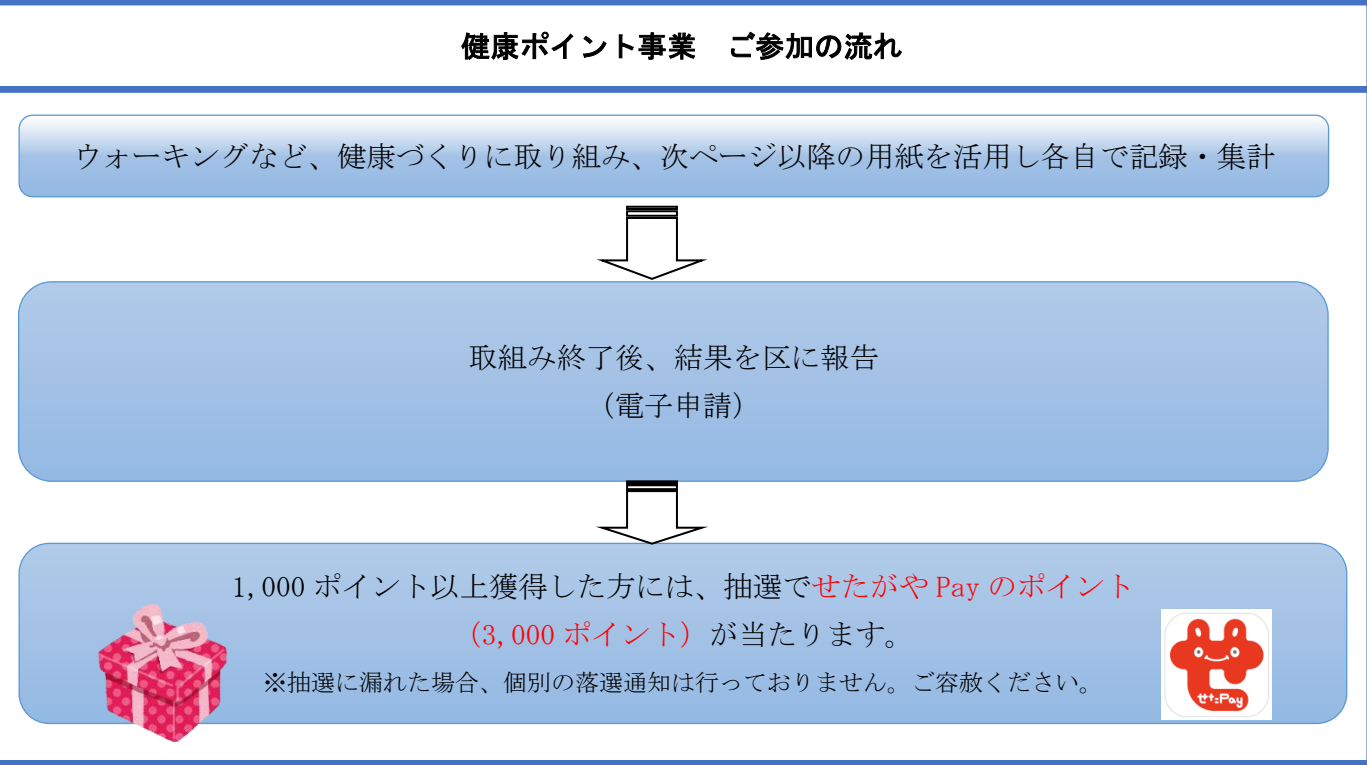
合計ポイント

【総計ポイント記入欄】

①ウォーキング（必須）	+	②健康目標	+	③その他	=	総計
<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>		<input style="width: 95%; height: 95%;" type="text"/>

（仮）令和4年度 世田谷区国保「健康ポイント事業」のご案内

この度は、世田谷区健康ポイント事業にお申込みいただき、誠にありがとうございます。本用紙は事業のご案内と、取組みの記録・報告用の様式です。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しましょう！



令和4年度の取組期間・報告期限

取組期間：令和4年7月1日～11月30日

報告期限：令和4年11月30日

※報告期限を過ぎてのご提出は無効になりますので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

●世田谷区健康ポイント事業事務局
 電話：03-0000-0000
 FAX：03-0000-0000
 受付時間：①月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後6時
 ②土曜日、日曜日及び祝日 午前8時30分～午後5時

※この事業は、世田谷区が(株)●●に委託し実施しています。

令和●年度 取組み内容の記録



①ウォーキング（最大25日）

本紙①～③の表は、ポイント計算用メモとしてご活用ください。
 歩数は、アプリを使って取り組んだ月の累計歩数を参照して、以下の区分を目安にポイント申請をすることも可能です。
 月 50,000歩以上、125,000歩未満 ⇒125ポイント
 月 125,000歩以上、200,000歩未満 ⇒375ポイント
 月 200,000歩以上 ⇒750ポイント

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日の獲得ポイント	合計ポイント	
2000歩以上、5000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	5	＝
5000歩以上、8000歩未満	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	日	×	15	＝
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1日に8000歩以上歩いた場合、8000歩以上の欄に7/1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日の獲得ポイント」を掛けた数を合計ポイントの欄に記入します。(例えば、2000歩以上歩いた合計日数が20日の場合、合計ポイントは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。



②自分で設定した健康目標の達成（最大25日）

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日の獲得ポイント	合計ポイント	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	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日の獲得ポイント」を掛けた数を合計ポイント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、合計ポイントは5×20=100になります)



目標の達成に向けて、日々の取り組みを記録していきましょう！