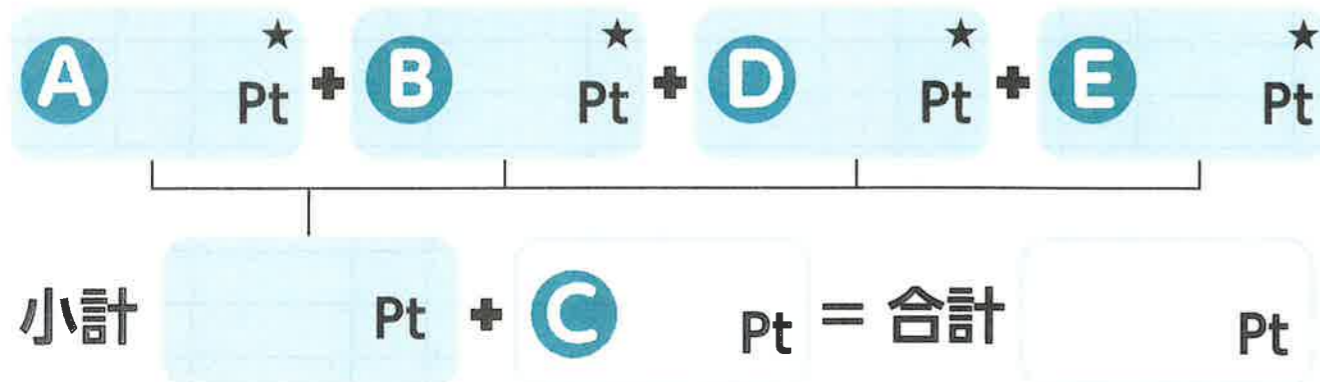




ポイントが貯まったらカードを提出 商品券と交換しましょう!

①ポイントを計算しましょう ★マークは必ずポイントが必要です



②ポイント交換条件を確認しましょう

3つ☑チェックしたら、条件がそろっています

- 「A. 検診受診ポイント」「B. 健康事業参加ポイント」「D. 食事チャレンジポイント」「E. 日常歩(ポ)イント」すべてにポイントがある
- 「D. 食事チャレンジポイント」が60ポイント以上ある
- すべてのポイントの合計が100ポイント以上ある

③保健センターにカードを提出しましょう

提出期限:令和2年2月28日(金)まで

④商品券をもらいましょう

合計ポイント	特典
100pt以上	1,000円分
200pt以上	2,000円分
300pt以上	3,000円分

ポイント交換は一年度に1回限りです



お問合せ/にかほ市健康推進課

【仁賀保保健センター】Tel.32-3000 【金浦保健センター】Tel.38-4200 【象潟保健センター】Tel.43-7501

けんこうポイントカード



にかほ市公認キャラクター
「にかほっぺん」

A 検診受診ポイント

内容 右記のがん検診等を受診してポイント獲得! 個人的に病院で受けた場合もOK!!

◎スタンプ押印場所/集団検診・特定健診 → 検診会場
その他の検診 → 各保健センター

肺	大腸	前立腺	胃	乳	子宮
骨粗	C肝	歯	ドック	特定健診	精密検査

B 健康事業参加ポイント

内容 市で実施している健康事業や運動教室に参加してポイント獲得!

◎スタンプ押印場所/教室実施会場

C 毎月測定ポイント

内容 さまざまな健康づくりに取り組んだ結果、体重や体脂肪等に改善がみられた場合はポイント獲得!!前年度の特定健診、ドック、職場健診と比較して改善があった場合でもポイント獲得できます。

◎スタンプ押印場所/スマイル

測定	改善

A. 対象事業	獲得Pt	
	20~59歳	60歳以上
各種がん検診	10	5
結核・骨粗・C型肝炎	10	5
特定健診	10	5
成人歯科検診	10	10
各種検診精密検査	10	10
人間ドック	20	20

※市実施の検診やドック以外の職場健診も対象となります

B. 対象事業	獲得Pt
貯蓄体操	2
健康推進課健康教室	5
町内健康教育・地区巡回相談	5
出前講座(健康推進課・スポーツ振興課)	5
健康づくり食育教室	5
伝達料理講習会	5
献血	5
各種講演会、医学講座	5
スポーツ振興課事業	5

※対象事業の詳細は別紙参照

C・対象項目	獲得Pt
体組成測定日で測定	5
健康まつりで体組成測定	5
数値改善	5

地区 _____

名前 _____

生年月日 _____

年 月 日(歳)

