

明和町健康づくりポイントチャレンジシート

自己申告で **40ポイント** ためよう！ **取り組み①は必須項目**

取り組み①

目標を立てて健康づくりを続ける

食事や運動など、コツコツ取り組む健康づくりの目標を立てましょう
例) よく噛んで食べる、15分歩く、子どもと一緒に体を動かす など

30日分
30ポイント

目標：

/	/	/	/	⑤	/	/	/	/	⑩
/	/	/	/	⑮	/	/	/	/	20ポイント
/	/	/	/	⑳	/	/	/	/	30ポイント

達成できた日付を記入してください

30
ポイント



▼残りの10ポイントは②または③に取り組んでためよう！

取り組み②

「特定健康診査（健康診査）」「がん検診」「人間ドック」「歯科健康診査」を受ける

職場や自己負担で受ける健康診査も対象です♪

1回
10ポイント

健(検)診名	日付	場所・医療機関
	/	
	/	

ポイント

取り組み③

町の事業や地域の活動に参加する

例) 健康ひろば、おとな元気教室、乳児健診、子育て支援センター など

1回
5ポイント

事業・活動名	日付	場所
	/	
	/	

ポイント

★名前： _____ ★性別： 男 ・ 女 ★年齢： _____ 歳

★住所： 明和町 _____ ★電話番号： _____

アンケートにお答えください(当てはまる項目に○をつけ、必要事項を記入してください。)

①日々の健康づくりをはじめきっかけになりましたか？ (はい ・ いいえ ・ 以前から取り組んでいる)

②今回取り組んだことで、生活や心身に何か変化はありましたか？
(はい [_____] ・ いいえ)

③今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？ (はい ・ いいえ)

④その他、感想やご要望等お書きください

受付印

令和5年度

保健福祉センター・中央公民館で受ける

お申し込み必要!



集団検診のお知らせ

集団検診の受け方

集団検診期間：令和5年6月～令和6年1月

STEP1

希望する検診項目と日時を選ぶ

次のページより希望する検診と日時を選んでください。

STEP2

予約する

4月17日受付開始!

下記①～⑤の方法で予約をする。



STEP3

検診を受診する

検診1週間前に案内が届きます。がん受診券、自己負担金、その他持ち物をもって受診してください。

STEP4

検診結果を確認する

検診結果は約1ヶ月後にご自宅へ郵送します。



▶「精密検査」「要治療」と言われたら… 詳しい検査等が必要ですので、必ず医療機関を受診しましょう。

医療機関で受ける個別検診は、がん受診券に同封されている **ピンク色** のチラシをご覧ください。

申し込み開始日 **4月17日** から

● 申込方法：①～⑤のいずれか

① TEL **0596-52-7115**

② FAX 0596-52-7137

③ ☒ ayumi@town.mie-meiswa.lg.jp

④ 同封のハガキまたは WEB 申込フォーム

<https://logoform.jp/form/YEKu/228794>

※どちらも申込期限 6月5日(月)

※記載もれのないようご記入ください

⑤ 役場健康あゆみ課窓口

● 申し込み受付時間：

平日 8:30～17:15

※日曜開庁日は12:00～13:00を除く
土曜日・祝日の受付はできません。

● 申し込みの際は、以下についてお伝えください。

① ご希望の検診名・日時

② 氏名・住所・生年月日・つながりやすい電話番号

※定員になり次第、締め切りますのでご了承ください※

● 託児(お子さま1人につき300円)希望の方は検診日の1週間前までにお申し込みください。

詳しくは、**5月中旬頃** お手元に届く、

「令和5年度 明和町がん検診・歯周病検診等受診券」 をご確認ください!

受診券はこのような方にお送りしています!

① 過去3年間に町のがん検診等を受けられた方

② 明和町国民健康保険の被保険者の方

③ 限定優待対象の方

※受診券は、がん検診や歯周病検診等受診される際に必要です。大切に保管し、ご利用ください。

● 受診券(新規・再発行)申請方法

対象年齢に該当する町民の方であればどなたでも発行できます♪

電話またはWEB申請フォームよりお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/YEKu/191645>



令和5年度 集団がん検診等日程表

検診会場：保健福祉センター、中央公民館

検診種類 (料金)	日程 時間	6月23日(金)	7月12日(水)	7月23日(日)	8月2日(水)	9月1日(金)	9月23日(土・祝)	10月2日(月)	10月18日(水)	11月13日(月)	11月22日(水)	11月23日(木・祝)	12月8日(金)	R6.1月30日(火)
		対象年齢(R6.4.1時点)												
胃がん バリウム (1,000円) 40歳以上	8時～9時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9時～10時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肺がん (400円) 40歳以上	8時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大腸がん (500円) 40歳以上	8時～11時 ※容器回収時間	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳がん エコー (1,000円) 20歳以上	9時～10時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13時～15時			○								○		
乳がん マンモグラフィ (1,000円) 40歳以上	9時～10時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13時～15時			○								○		
子宮頸がん (1,000円) 20歳以上	9時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13時～15時			○								○		
前立腺がん (400円) 50～69歳	8時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肝炎ウイルス (無料) 40歳以上 ※今まで受けたことのない方	8時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
国保特定健診/ 後期高齢者健診 (無料) 40～74歳/75歳以上	8時～9時		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9時～10時		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10時～11時		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
若人健診 (身体測定、血液検査等) (1,000円) 20～39歳	8時～9時	○									○	○		
	9時～10時	○									○	○		
	10時～11時	○									○	○		
骨粗しょう症 (500円) 昨年度40,45,50,55,60,65,70歳の女性	8時～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※新型コロナウイルス感染対策のため定員を減らしていますので、すでに予約が埋まっている場合があります。ご了承ください。
 ※託児お子さま一人 300円 (要予約)

←国保特定健診のみ

キリトリ線

景品交換はお1人様年度内1回限りですので、ご注意ください!

令和5年度
明和町

健康づくりポイント



三重県応援キャラクター
兎の助(うさのすけ)
©PSP/T-e

健康づくりに
取り組んで

健康と景品を
ゲット!

実施期間 令和5年4月1日(土)～令和6年2月29日(木)
 交換期間 令和5年7月3日(月)～令和6年2月29日(木)
 対象 20歳以上の明和町民

「明和町健康づくりポイント」とは、明和町が県と連携し、県内の協力店のご協力のもと、明和町民の健康づくりを応援する取り組みです。

1 ためる

健康づくりに取り組み
40ポイントためる

2 もらう

チャレンジシートに記入後、健康あゆみ課で三重とこわか健康応援カードと景品をプレゼント♪

3 つかう

県内の協力店でカードを提示し、特典をうけよう!

交換場所は「健康あゆみ課」窓口です!



さらに!

抽選で明和町特産品や記念品を合計30名にプレゼント♪

※厳正なる抽選のうえ、令和6年3月末に当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。賞品によっては役場にて引換となる場合もございます。

三重とこわか健康応援カードとは?

県内の「三重とこわか健康応援カード協力店」で、カードを提示することにより、お店ごとの様々なサービスが受けられるちょっとお得なカードです。県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で特典が受けられます。



三重県 健康マイレージ

お問い合わせ

明和町役場 健康あゆみ課 TEL:0596-52-7115 / FAX:0596-52-7137

チャレンジシートは裏面にあります!