

も~っと元気に!

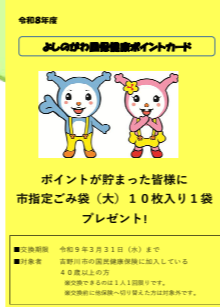
令和8年度

「よしのがわ国保健康ポイント事業」

交換期限は
令和9年
3月31日(水)まで



このカードにスタンプを
3つ集めると、
市指定ごみ袋を
プレゼント!



対象者 吉野川市の国民健康保険に加入している40歳以上の方
※交換できるのは1人1回限りです。
※交換前に他保険へ切り替えた方は対象外です。

交換方法 特定健康診査受診後に健康推進課(本館1階)から配付の健康ポイントカードに
下記の①~④のスタンプを3つ集めて(①は必須)、交換期限までに健康推進課
または各支所(川島・山川・美郷)に持参してください。
市指定ごみ袋(大)10枚入1袋と交換します。

★スタンプの集め方★ ※①は必須です。

- ① 特定健康診査(集団健診・医療機関健診・日帰りドック健診のうちいずれか)を受診する。
↓
健康ポイントカードを発行します。
↓
スタンプを押します。(日帰りドック健診の場合は、がん検診分と合わせて2つ押します)。

☆ポイントカードが手元に届いたら、すぐに今年度の目標を記入してください。
例:ウォーキングを始める、間食を控えるなど自分なりの目標を立ててください。

②
③
④
の
い
ず
れ
か
2
つ

- ② 健康推進課実施の特定健康診査結果説明会に参加で、スタンプを押します。
※市から訪問した場合は、押印の対象外となります。
結果説明会と都合が合わず、日程変更した場合は押印します。
- ③ 健康推進課実施のがん検診、歯周病検診または骨粗しょう症検診受診でスタンプを
押します(健康推進課窓口でスタンプを押すことができます。受診結果を提示してください)。
- ④ 長寿いきがい課、生涯学習課、商工観光課の健康イベントに参加でスタンプを押します。
※詳細は裏面をご参照ください。

健康イベントについては、延期または
中止になる場合があります。

ポイントカードの発行時期
特定健診受診機関によって異なります。
受診から2~4カ月かかる場合があります。

◆問い合わせ◆
吉野川市役所健康推進課(本館1階)
〒776-8611
吉野川市鴨島町鴨島115番地1
電話 0883-22-2268 FAX 0883-22-2245

令和8年度よしのがわ国保健康ポイント事業一覧表

このスタンプを3つ集めよう!



①は必須

① 特定健康診査を受けてポイントカードとスタンプをゲット!

事業名	対象年齢	要件	方法	問い合わせ
1 特定健康診査(集団健診)	40~74歳	いずれ か1つ	当日①のスタンプを押した カードをお渡しします	健康推進課 ☎ 22-2268
2 特定健康診査(医療機関)			①のスタンプを押した カードを送付します	
3 特定健康診査(日帰りドック)			①と③のスタンプを押した カードを送付します	

② 特定健康診査結果説明会に参加してスタンプをゲット!

4 特定健康診査結果説明会	40歳以上		当日スタンプを押します	健康推進課 ☎ 22-2268
---------------	-------	--	-------------	--------------------

③ がん検診等(市実施分)を受けてスタンプをゲット!

5 胃がん検診	40歳以上 ※胃がん検診(カメラ)につ いては50歳以上	1つ以上 で可	[集団検診] 当日スタンプを押します	健康推進課 ☎ 22-2268
6 大腸がん検診				
7 肺がん検診				
8 乳がん検診	50歳以上	1つ以上 で可	[医療機関検診] 結果など証明できるものを 健康推進課窓口 (本館1階)に 提示してください	健康推進課 ☎ 22-2268
9 前立腺がん検診				
10 子宮頸がん検診	20歳以上 (スタンプは40歳以上)	1つ以上 で可	[医療機関検診] 結果など証明できるものを 健康推進課窓口 (本館1階)に 提示してください	健康推進課 ☎ 22-2268
11 歯周病検診	20・25・30・35・40・45・ 50・55・60・65・70歳 (スタンプは40歳以上)			
12 骨粗しょう症検診 (女性のみ)	40・45・50・55・ 60・65・70歳			

④ 健康イベントに参加してスタンプをゲット!

13 介護予防教室	1つ以上 で可	1つ以上 で可	当日会場受付で スタンプを押します	長寿いきがい課 ☎ 22-2264		
14 リハビリ教室						
15 介護サポーター養成講座						
16 介護予防講演会						
17 おえっこスポーツクラブ 運動系教室						
18 吉野川市民体育祭					体力測定表を健康推進課 窓口に提示してください	生涯学習課 ☎ 22-2271
19 吉野川市リバーサイド HALF MARATHON					完走証を健康推進課 窓口に提示してください	
20 梅の花フリースタンプラリー					ほたる館でスタンプラリー の抽選に応募した際に スタンプを押します	商工観光課 ☎ 22-2226
21 空海をたどるいやしの道ウォーク					完歩証を健康推進課 窓口に提示してください	

◎健康イベントによっては、当日ポイントカードが必要です。必ず持参してください。
◎結果など健(検)診を受診した証明となるものがあれば、健康推進課窓口でスタンプを押すことができます。
受診結果はなくさないように保管してください。
◎ごみ袋との交換は年度内に1人1回限りです。
◎健康イベントについては、延期または中止になる場合があります。