

R6年度 健康ポイント付与対象 一覧

(1) 必須項目

400 ポイント	特定健康診査（各医療保険者実施分） 後期高齢者医療の健康診査、職場健診、若年者健診、人間ドック
100 ポイント	健康目標をたてる

(2) 健康づくり活動

300 ポイント	健康目標に対して自己評価（3か月後以降）をする
100 ポイント (上限 200)	BMI を計算しポイントカードに記載する
	体組成を測定し、説明を受ける
	みそ汁の塩分濃度を測定しポイントカードに記載する

(3) スマートフォンアプリの活用

100 ポイント (上限 300)	長洲町公式 LINE アカウントの友達登録
	母子手帳アプリ母子モの利用
	くまもとスマートライフアプリの利用
	その他健康管理アプリの利用

(4) 各種健診・検診受診 (上限 400)

400 ポイント	町が実施する歯科検診 (妊婦・成人歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔健診)
200 ポイント (各1回限り)	妊婦健診、産婦健診、乳幼児健診
200 ポイント	各種がん検診、胃がんリスク検査
	歯科の定期検診
	健診受診後の保健指導

(5) 地域活動への参加

100 ポイント (上限 300)	地域活動 (防災訓練、清掃活動、個人または団体による活動 など)
	老人会活動、見守り活動、友愛訪問 など
	学校(学習支援活動、環境美化作業 など)

(6) イベントや健康づくり活動に参加

100 ポイント (各1回限り) (上限 500)	町主催のスポーツイベント (スポーツフェスタ、長洲町駅伝大会)
	健康教室 (ながすクッキング、親子料理教室 など)
	中央公民館講座
	介護予防活動 (脳トレ、健康体操、ものづくり、元気あっぷ体操 など)
	健康づくり活動 (セミナー・スポーツイベント など)
	すこやかひろば
	子育てに関するイベント (プレママ・プレパパ教室、ペアレント・プログラム など)