

獲得ポイントの計算表

1	特定健診・がん検診・人間ドック等	P
2	健康づくり・生涯スポーツ・イベント (保健センター・公民館・体育館・健康ステーション)	P
3	自身の取り組み	P
4	仲間との体力づくり(自主グループ)	P
5	デコツアーリズム	P
	合 計	P

100Pたまったら、早めに特典交換をしましょう!

ポイントの特典交換 締切 2026年3月31日(火)

※但し、2026年(2~3月)に健診を受け、結果書が4月に届く方は2026年5月末まで交換が可能です。
健康ステーション利用料補助券は有効期限があるため、3月30日(月)以降の交換はできません。

ポイントがたまったら

▼太枠内に必要事項を記入し、管理シートを
保健センターへお持ちください。

アンケート 睡眠についてお聞きます。(該当するものに☑を記入)

- 睡眠時間は充分だと感じていますか? ☐ はい ☐ いいえ
- 起床時に熟眠感※はありますか? ☐ はい ☐ いいえ
※熟眠感:起床時に気持ちよく起きられ、よく寝たと満足できる睡眠のこと
- 就寝前に寝床でスマートフォンやタブレット端末等の
デジタル機器を使用していますか? ☐ はい ☐ いいえ
- 睡眠不足が肥満や糖尿病等の生活習慣病のリスクに
なることを知っていますか? ☐ はい ☐ いいえ

アンケートにご協力ありがとうございます。

氏 名			
住 所	下諏訪町		
電話番号			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
健康保険証 の種類	☐ 国民健康保険(国保) ☐ 後期高齢者医療保険 ☐ その他(社保)		

ご希望の交換特典を、下記より1つ選び☑を入れてください。

- ☐ 健康ステーション利用料補助券 1,000円分 (健康ステーションで利用できます)
※有効期限:2026年3月30日(月)まで
- ☐ 図書カード 1,000円分 (書店等で利用できます)
- ☐ クオカード 1,000円分 (コンビニ等で利用できます)

管理シートは、特典と引き換えに保健センターで回収します。

おめでとう!



※事務局最終確認

ポイント確認
月 日

健康になって
1,000円(特典)
もらっちゃお!

2025年度

この事業は健康ポイントを
100ポイント集めると
1,000円分の特典に
交換できる事業です



参加対象者

町内に住所を有する
20歳以上の方

取り組み期間

2025年
4月1日(火)~

2026年
3月31日(火)まで

※交換は年度内に1人1回のみです。交換
期間内に必ず特典の交換を行えるよう、
計画的にポイント獲得をしましょう。

ポイント交換の特典

100ポイントためると1,000円分の特典に交換できます!

選べる特典 健康ステーション利用料補助券 or クオカード or 図書カード

※健康ステーション利用料補助券の有効期限は2026年3月30日(月)までです。

1 ポイントを貯めよう!

特定健診、生活習慣病検診
の受診や該当講座の受講、
ご自身の健康づくりの取り
組みに励みます。
②、③ページに取り組みの
記録をしましょう。

2 特典と
交換しよう!

100ポイントたまったら、
1,000円分の特典と
交換できます。

保健センターへ
管理シート(こちらのシート)
を持ってお越し下さい。

3 特典を利用しよう!

健康ステーション利用料
補助券の場合
運動して心も体もリフレッシュ!

図書カードの場合
書店で欲しい本等に使っちゃお!

クオカードの場合
コンビニでも使えて便利だね!

ポイントになる取り組み

事業等	内 容	ポイント	管 理
①特定健診、 生活習慣病検診 (職域含む)	特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	各60	②ページへ
	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房)・骨密度検査	各20	
	特定健診後の保健指導(初回・最終)	20	
	歯科健診(妊婦/20・30・40・50・60・70歳/後期高齢者)	20	
	精密検査の受診	20	
②健康づくり 生涯スポーツ	保健センター・公民館・体育館・健康ステーションが 主催する健康講座や健康イベントに参加	各10	②ページへ
③健康づくりの自主的な取り組み		各10	③ページへ
④仲間との体力づくり(自主グループ)		20	③ページへ
⑤デコツアーリズム	New ※2025年度新規追加	10	③ページへ



お問合せ先 下諏訪町保健センター

〒393-0086 下諏訪町4590-5(清水町) ☎(0266)27-8384(保健センター直通)



万治くん

管理シート

2025年度

いろいろ参加して
ポイントをためよう!!

1 特定健診・がん検診・人間ドック等

特定健診 後期高齢者健診 人間ドック 職域健診 受診日: 年 月 日 場所:	いずれか1つを受診 60P	胃がん検診 受診日: 年 月 日 20P 大腸がん検診 受診日: 年 月 日 20P 肺がん検診 受診日: 年 月 日 20P 子宮がん検診 受診日: 年 月 日 20P 乳房がん検診 受診日: 年 月 日 20P 骨密度検査 受診日: 年 月 日 20P 歯科健診(①ページ表該当健診) 受診日: 年 月 日 20P 精密検査の受診 受診日: 年 月 日 20P
保健指導 初回: 年 月 日 最終: 年 月 日 担当保健師【 】	20P	
ボーナスポイント① 前年も健診を受けた(継続ポイント) 10P ※確認できる健診結果を持参された方のみ		
ボーナスポイント② 健診結果を活用し、生活習慣を改善して 【 】の値が 20P 【 】から【 】に改善した		
①の合計ポイント P		

2 健康づくり・生涯スポーツ・イベント(保健センター・公民館・体育館・健康ステーション)

教室名: 参加日: 年 月 日 10P	教室名: 参加日: 年 月 日 10P	教室名: 参加日: 年 月 日 10P
教室名: 参加日: 年 月 日 10P	教室名: 参加日: 年 月 日 10P	教室名: 参加日: 年 月 日 10P
教室名: 参加日: 年 月 日 10P	②の合計ポイント 10P× 回= P	

該当事業に関するお問合せ先

- ◆保健センター TEL: 27-8384
- ◆下諏訪町公民館 TEL: 28-0002
- ◆下諏訪体育館 TEL: 27-1455
- ◆健康ステーション TEL: 75-5546

こちらのポイント押印は、それぞれの事業
担当施設で行いますので、参加当日は
管理シートを必ずお持ちください。

重点テーマ「睡眠で健康づくり」

3 自身の取り組み 必ず1項目は取り組みましょう。取り組んだ番号に✓を入れてください。

	取り組み内容	ポイント
☐ 1	運動の継続 (具体的な取り組み ➡)	10P
☐ 2	食生活の改善 (具体的な取り組み ➡)	10P
☐ 3	血圧管理(家庭血圧の測定)、血圧手帳の持参	10P
☐ 4	体重管理(体重測定を行い、適正体重を維持している)	10P
☐ 5	病気の管理(定期受診・治療継続)	10P
自由記載欄 ※上記のほか自身で行っている取り組みをご記入ください。		
☐ 6		10P
③の合計ポイント 10P× 項目= P		

4 仲間との体づくり(自主グループ)

運動のグループ名: (団体名) 複数のグループで活動している場合はどれか1つを記入してください。	20P
--	-----

5 デコツールズ

スマホアプリ「SPOBY (スポビー)」と連携して、徒歩や自転車等の脱炭素型の移動やマイボルの利用による行動によりポイントを獲得し、登録された飲食店や入浴施設、土産屋での特典と交換できます。移動手段を徒歩や自転車に替えれば健康づくりにつながります。アプリを活用していることを目視で確認できた方へ10P 付与 デコツールズに関するお問い合わせ先 住民環境課 環境衛生係 TEL: 27-1111 (内線142)	10P
---	-----



「しもすわ健康づくり応援ポイント」の 取り扱いについて

- ◆医療機関等での健(検)診は現地でのスタンプ押印は行いません。健(検)診結果により押印をしますので、特典交換にお越しいただく際、管理シートと結果をセットでお持ちください。
- ◆町の集団健(検)診の場合は現地でスタンプを押印しますので、管理シートを当日にお持ちください。
- ◆職場で受診した健(検)診もポイント付与対象ですので、結果を必ずお持ちください。
- ◆管理シートは、1人につき1枚です。
- ◆特典の交換は本人以外でも大丈夫! ご家族による交換が可能です。
- ◆100ポイントたまったら、④ページに必要事項を記入し保健センターへお持ちください。

健診(検診)受診と生活習慣改善でバランスの良い健康づくりにつとめましょう

特典の交換場所は、保健センターです