

20才以上の

津山市
国保加入者
限定



岡山県国民健康
保険団体連合会
マスコット
キャラクター
「ハレルン」

つやま
健康P

つやま 健康ポイント

健康づくり
を応援!

チャレンジ期間 2021年8月1日(日)~
2022年1月31日(月)

参加申込：1月31日(月)まで



もみなさんの
健康を応援しています!



トライフープ岡山は、津山市をホームタウンとして活躍するプロバスケットボールチームです。

健康づくりをがんばって、
商品券を貰っちゃおう☆

1人で
マイペースに
1,000円分
の商品券
300人募集

2人で
楽しく参加
1人1,500円分
の商品券
200組募集

3人で
ワイワイ参加
1人2,000円分
の商品券
100組募集

※都合により変更になる場合があります。



まずは申込み!
インターネット受付もあるよ♪



ポイントのため方

※内容は一例です

歩数や
体重を
チェック

健康を
学ぶ

健(検)診
を受ける

高ポイント
健康診断は

献血や
ドナー
登録

特定保健
指導等
を受ける



津山市
食育推進
キャラクター
「しよくたん」

1,000P以上ためれば
交換申請が可能に!

詳細は
裏面を
確認!



つやま健康ポイントとは…

津山市国民健康保険に加入している20歳以上の被保険者全員を対象に、社会参加を通じた自身の健康増進や社会貢献につながるような活動を行うことで、ポイントがもらえます。ポイントをためることで、商品券（準備中）と交換できる制度です。



つやま健康ポイントの流れ

①参加を申し込む

- 申込書に記入し、医療保険課・各支所・出張所へ提出、またはインターネットから申込みして下さい（電話やFAXでの申込みはできません）。
※申込先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。

②ガイドブック・ポイント台紙を受け取る

- 来庁し申込みしていただくと、本人または代表者に人数分のガイドブック兼ポイント記入台紙をお渡しします（インターネット申込みの方はダウンロードができます）。

③健康づくりに取り組む

- つやま健康ポイント対象活動一覧に掲載しているポイント活動にチャレンジしてポイントをためていきます（詳しくはガイドブックまたは、ホームページをご覧ください）。

④1人1,000ポイント以上をためる

- 2人参加、3人参加の場合は1人それぞれ1,000ポイント以上ためてください。

⑤商品券を選び、ポイント交換申請する

- 後日、本人または代表者に人数分の商品券を送付します。

【申込み・問い合わせ先】

津山市環境福祉部医療保険課（1階⑨番窓口）
〒708-8501 津山市山北520 ☎(0868) 32-2071
または各支所・出張所



つやま健康ポイントの対象活動一覧

★=ボーナスポイント 📄=書類の添付を要するもの ※市にデータがある場合は不要です。

番号	ポイント対象活動	1回のポイント	上限
参加でたまるポイント			
①	はじめて参加申込みをした方	50	初回限定
②📄	アンケートの記入と提出	50	50
③★	20・30歳代の方全員	50	50
健康チェックでたまるポイント			
④📄	脳ドック、人間ドック（データ提供含む）*	500	④・⑤のどちらか
⑤📄	特定健康診査、職場等の一般健診（データ提供含む）*	300	
⑥📄	継続受診者（1年前も健診を受診している方）*	100	100
⑦★	検査結果の維持または改善（*BMI・腹囲・血圧・中性脂肪・糖代謝）	50（1項）	250
⑦	がん検診（肺、胃、大腸、前立腺、乳、子宮）*	100（1機診）	男性400 女性500
⑦★	20・30歳代の子宮がん検診	50	50
⑧📄	歯周病検診または歯科定期受診*	200	200
学びでたまるポイント			
⑨	特定保健指導・健康相談等の利用	200	200
⑩	津山市が実施する健康教室	100	200（2回分まで）
⑪	地域で実施する健康まつり・栄養教室	200	200
自己チャレンジでたまるポイント			
⑫	こけないからだ体操	20（1回）	100（5回分まで）
⑬	健康増進施設の利用	20（1回）	100（5回分まで）
⑭	ラジオ体操の実施や健康教室参加（ヨガ・体操等）	20（1回）	100（5回分まで）
⑮	禁煙治療または禁煙自己チャレンジ（3か月以上）	200	200
⑯📄	歩数・運動などの記録（1か月12日以上）	200	200
⑰📄	血圧・体重などの測定（1か月12日以上）	200	200
⑱📄	食事・間食などの記録（1か月12日以上）	200	200
⑲📄	開始前と終了後の成果記録	50	50
⑳📄	愛の献血（69歳以下）	200（1回）	400（2回分まで）
㉑📄	骨髄ドナー登録（54歳以下）	50	50
お得にたまるポイント			
㉒📄	マイナンバーカード登録者（カード提示）	50	50
㉓★	4番以降の項目をグループで参加	100	100
㉔	トライフープ岡山の公式戦を観戦	50	50

※写しの添付（番号は不要）