



つやま健康ポイント台紙

氏名

生年月日

年 月 日

津山市国民健康保険加入者で20歳～74歳の方限定

『健康づくり』をがんばって商品券をもらっちゃおう♪

- ◎商品券の種類は、イオン商品券・天満屋商品券・マルイ商品券・はばたき（作州津山商工会共通商品券）の4種類
- ◎1人で参加の場合1,000円分、2人で参加の場合1人あたり1,500円分、3人で参加の場合1人あたり2,000円分
- ◎一人で、ご家族と、お友達と、楽しみながらみんなで健康になろう！たくさんのご参加お待ちしております。



各アイコンの説明

📄 書類の添付が必要（市にデータがある場合は不要）

🏆 ボーナスポイント分

ポイント対象活動		1回のpt	上限	チェック・日付等	獲得pt
参加	1 昨年度に引き続き参加申し込み	50	50	<input type="checkbox"/>	
	2 20歳～39歳の方全員 🏆	50	50	<input type="checkbox"/>	
健康チェック	3 📄 人間ドック、脳ドック（データ提供含む）	500	3・4のどちらか	<input type="checkbox"/>	受診日 (受診月:R5.2月～R6.2月)
	4 📄 特定健康診査、職場等の健診（データ提供含む）	300		<input type="checkbox"/>	
	5 📄 継続受診者（昨年度も健診等を受診している方）	100	100	<input type="checkbox"/>	
	6 📄 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項目	250 5項目	<input type="checkbox"/>	BMI 腹囲 血圧 中性脂肪 糖代謝
	6 📄 がん検診（肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮）	100 1検診	男性 女性 400 500	<input type="checkbox"/>	肺 胃 大腸 男性のみ 前立腺
	6 📄 20歳～39歳の子宮がん検診 🏆	100	100	<input type="checkbox"/>	20歳～39歳のみ 女性のみ 乳 子宮
	7 歯周病検診または歯科定期受診（検診結果または診察券等提示）	200	200	<input type="checkbox"/>	受診日 (受診月:R5.2月～R6.2月)
	8 自分の適正体重を知っている	50	50	<input type="checkbox"/>	身長m × 身長m × 22 = 適正体重kg
学び	9 特定保健指導・健康相談等の利用	200	200	<input type="checkbox"/>	利用日
	10 津山市が実施する健康教室・栄養教室	100 1回	200 2回まで	<input type="checkbox"/>	内容
	11 地域で実施する健康まつり・栄養教室	200	200	<input type="checkbox"/>	内容
良い生活習慣の継続（6か月以上）	12 朝食を毎日食べている	50	50	<input type="checkbox"/>	
	13 1回30分以上の運動を週2回以上実施している	50	50	<input type="checkbox"/>	
	14 1日2回以上歯みがきをしている	50	50	<input type="checkbox"/>	
	15 週1日以上、休肝日を設けている／飲酒をほとんどしない	50	50	<input type="checkbox"/>	
	16 早寝・早起きを心がけている	50	50	<input type="checkbox"/>	
	17 睡眠で休養が十分とれていると感じている	50	50	<input type="checkbox"/>	
	18 12～17のうち3つ以上クリア 🏆	100	100	<input type="checkbox"/>	
自己チャレンジ	19 こけないからだ体操	20 1回	100 5回まで	<input type="checkbox"/>	日付
	20 健康増進施設（プール・ジム等）の利用	20 1回	100 5回まで	<input type="checkbox"/>	日付
	21 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回まで	<input type="checkbox"/>	日付
	22 禁煙治療または禁煙自己チャレンジ（3か月以上） または喫煙をやめた・吸っていない	100	100	<input type="checkbox"/>	治療 月～ 月 自己 月～ 月 やめた・吸っていない
	23 📄 歩数・運動等の記録（1か月12日以上）	200	200	<input type="checkbox"/>	登録した表の写しを添付してください 内容がわかるものであれば 普段ご自分が使用している記録表・ノート等かまいません。
	24 📄 血圧・体重等の測定（1か月12日以上）	200	200	<input type="checkbox"/>	
	25 📄 食事・間食等の記録（1か月12日以上）	200	200	<input type="checkbox"/>	
	26 愛の献血（69歳以下）（献血カード提示）	200 1回	400 2回まで	<input type="checkbox"/>	日付
27 骨髄ドナー登録（54歳以下）（ドナーカードまたは登録確認書提示）	200	200	<input type="checkbox"/>	登録済みを含む	
お得に	28 マイナンバーカード保有者（カード提示）	50	50	<input type="checkbox"/>	郵送の場合写し添付（番号は不要）
	29 マイナンバーカード保険証利用登録者（カード提示）	50	50	<input type="checkbox"/>	登録済みを含む
	30 3以降の項目を複数人で参加 🏆	100	100	<input type="checkbox"/>	複数人で参加（ ）番
	31 トライフープ岡山の公式戦を観戦	100	100	<input type="checkbox"/>	観戦日:

お問い合わせ先

津山市医療保険課 ☎0868-32-2071

津山市ウェブサイト つやま健康ポイント



提出期限：令和6年2月29日

合計

pt

※合計が1,000ポイントを超えたら、ポイント交換申請をしてください。郵送での申請の方で、提示となっている項目があれば、写しを添付してください。
 ※複数人（2人・3人）で参加される場合は、全員が1,000ポイント以上獲得したのち、必要な書類の添付をお忘れにならないよう代表者がまとめて申請してください。
 後日、代表者に商品券を一括送付しますので、代表者はそれぞれの方にお配りください。

つやま健康ポイントのため方(例)

家族や友人を誘って健康づくりをはじめよう!!
複数人で取り組むとお得だよ!



例えば、健康管理の継続

- 昨年度に引き続き参加している **50Pt**
- 自分の適正体重を知っている **50Pt**
- 人間ドック、脳ドック(データ提供含む) **500Pt**
- 昨年度も健診を受けている **100Pt**
- 健康増進施設(プール・ジム等)を5回利用 **100Pt**
- 特定保健指導、健康相談等を利用している **200Pt**

全部クリアで**1,000ポイント**ゲット!!

例えば、健康に気を付けている

- 特定健康診査、職場等の健診の結果の提出 **300Pt**
- 歯周病検診または歯科定期受診をしている **200Pt**
- 朝食を毎日食べている **50Pt**
- 1日2回以上歯みがきをしている **50Pt**
- 早寝・早起きを心がけている **50Pt**
- 睡眠で休養が十分とれていると感じている **50Pt**
- 裏面⑫～⑰のうち3つ以上クリア **100Pt**
- ラジオ体操の実施や健康教室参加(ヨガ・体操等) **100Pt**
- たばこを吸っていない **100Pt**

全部クリアで**1,000ポイント**ゲット!!

たくさんのご参加をお待ちしています!



岡山県国民健康保険
団体運営室
エスエフエフエフセンター
1F(1階)

参加方法

参加申込書を提出(医療保険課・各支所・出張所)または、電子申請から申し込んで、ガイドブック・記録表をもらう。

※参加申込書は、医療保険課・各支所・出張所の窓口、ウェブサイトにあります

つやま健康ポイントの対象活動にチャレンジしてポイントをためる。

参加者全員が1,000ポイント以上たまったら、ポイント交換を申請する。

※申請先は、医療保険課・各支所・出張所です

達成記念品(商品券)が医療保険課から送付される。

※簡易書留にて郵送します

申込・チャレンジ・ポイント交換申請期間

令和5年8月1日～令和6年2月29日

※定員に達し次第、受付終了(当日消印有効)



津山市食育推進センター

【電子申請】

《お問い合わせ先》
津山市環境福祉部
医療保険課 国民健康保険 1階⑨番窓口
〒708-8501 岡山県津山市山北520
TEL.0868-32-2071



『健康づくり』をがんばって
商品券*をもらっちゃおう!
※健康ポイントを1,000ポイント以上ためると申請できます

令和5年度

つやま健康ポイント



健康ポイント

津山市国民健康保険加入者で
20歳～74歳の方限定

トライアンプ岡山も
皆さんの健康を応援しています!

B.LEAGUE B3



「トライアンプ岡山」は、岡山市と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。ぜひ応援してください!!

津山市医療保険課

津山市ウェブサイト つやま健康ポイント

検索

