

①健康目標1：健康診査の受診＝4ポイント

事業等	押印窓口	備考
町内の医療機関の健診 ・すこやか健診・国保特定健診・後期高齢者基本健診	各医療機関(当日)または 芽室町役場健康福祉課保健推進係	健診結果持参
保健福祉センター あいあい21の健診 ・巡回ドック		
その他の健診 ・脳ドック ・帯広厚生病院人間ドック ・職場健診 ・年1回分の定期通院の血液検査 等		

※ 定期通院中の血液検査は、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、血中脂質、肝機能、尿検査の結果が含まれているものに限ります。

②健康目標2：芽室町の助成を利用したがん検診等の受診＝各1ポイント

事業等	押印窓口	備考
芽室町の助成を利用した各種がん検診	芽室町役場健康福祉課保健推進係	健診結果持参または 領収書持参
(芽室町巡回ドックと同日開催分) ・肝炎ウイルス検査・エキノコックス検査・歯科検診	※すこやか健診は公立芽室病院 で押印可能	


③健康目標3：健康づくり教室等への参加＝各1ポイント

事業等	押印窓口
町内施設を利用(団体料金を支払い)した団体での運動	利用料を納付している施設(総合体育館)
その他、団体での定期的な運動	芽室町役場健康福祉課保健推進係
出前健康講座・健康福祉課担当の健康に関する講演会	

※「その他、団体での定期的な運動」は健康ポイント事業への登録条件があります。詳細は代表者様から保健推進係にお問い合わせください。

④健康目標4：健康目標(食事・運動)の達成＝各1ポイント

事業等	押印窓口
「食事に関する目標」、「運動に関する目標」を決めて、6か月間取り組む。 たとえば・・・(食事) 野菜を毎食摂る、(運動) 毎朝ラジオ体操をする	芽室町役場健康福祉課保健推進係

 <p><b>お問い合わせ先</b> 健康福祉課保健推進係</p> <p>芽室町</p>	<p>電話 62-9723</p>
	<p>メール h-hoken@memuro.net</p>

有効期間のうち、カードの交換枚数はお一人様**1枚**です。

✂キリトリ✂

<p>今までより交換しやすくなりました！ スタンプ1個からMポイント100Pに交換できます ・Mポイントへの交換日は毎月10日・25日 ※土・日・祝日の場合は翌開庁日 ・時間：9：00～17：30 ・場所：芽室町役場1階2 (健康福祉課窓口)</p>	<p><u>めむろ☆健康ポイントカード</u> 有効期間：令和6年4月～令和7年3月31日まで</p> <p>氏名： _____ 生年月日： _____ 住所： _____ 電話番号： _____</p>	<p>問い合わせ先 芽室町健康福祉課 保健推進係 62-9723</p>
---	--	--