



令和8年度 山中湖村 健康づくりポイント事業

<お問い合わせ> ☎0555-62-9976
 山中湖村役場 福祉健康課 健康係
 ★福祉健康課主(共)催 ☆教育委員会関連(62-3813)
 ©村後援
 ※主(共)催各教室の詳細は、担当課にお問い合わせください。

目的 ①健康診断などの積極的受診により病気を未然に防ぐこと ②若い世代から健康づくりを習慣化し、元気に生き生きとした高齢世代を迎えること

期間 令和8年5月1日～令和9年2月28日 (ポイント交換は、2月～3月にまとめて行ないます)

対象者 20歳以上の村民

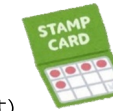
内容 対象となる健康づくり関連事業に参加し、ポイントを集め、**50ポイント達成**で特典と交換。(ポイントカード発行には福祉健康課への参加申請が必要です)

参加申請 福祉健康課窓口・村健診会場等で申請が可能です。申請後、その場でポイントカードを発行します。

特典※ 翌年度の健康診査(オプション検診不可)や村内施設(紅富士の湯・石割の湯・花の都公園)で飲食・買い物に使える利用券**500円分**

条件 実施期間内に基本健診(血液検査・血圧・身体検査等)を必ず受診すること(職場検診や自費での人間ドックも対象となりますので、結果の写しをご提出ください)

注意事項 注1)獲得したポイントは翌年度に持ち越しできません。注2)カードを紛失した場合、付与済みのポイントは失効しますのでご注意ください。



健康づくり事業に参加して、
ポイントを集めて交換



特典※
 翌年度の健康診査や村内施設の飲食・
 お買い物に使える**利用券500円分!**

【ポイント付与項目】

付与事業	ポイント数	注意事項
1 特定・一般・後期高齢者健診(基本健診) 人間ドック・社保健診(自費受診分)	※ポイント交換 必須条件	年度内受診分に限る。 職域健診含む。(結果提出必要)
2 健(検)診 ★ がん検診 (肺・胃・大腸・乳・子宮)	各10ポイント	年度内受診分に限る。 職域検診含む(結果提出必要)
3 (* 歯科検診)	10ポイント	年度内受診分に限る。治療は対象外 検診したことがわかる物(領収書、明細等)を 福祉健康課に持参のうえ付与
4 ★ 健診結果説明会	10ポイント	結果のみ持ち帰りは付与対象外
5 ★ 特定保健指導	10ポイント (1回のみ)	最終評価時に付与。職域で実施の場合は証明 となるものを持参して付与。
6 ★ 脳ドック検診	10ポイント	年度内受診分に限る。(50～74歳) 受診間隔は3～4年に一度を推奨
7 健康講座・健康相談 ★ 健康講座・教室(村主催・共催) 医師講座・減塩教室・ゲートキーパー講習等	各10ポイント	
8 ★ ボランティア祭り	10ポイント	
9 ★ 献血(5月・10月)	各10ポイント	ラブラッド(アプリ)にて確認し付与
10 ★ 料理教室	10ポイント 教室ごと1回のみ	
11 ★ 離乳食教室	10ポイント	
12 ★ パパママ教室	10ポイント	
13 子育て ★ 村つどいの広場 (教室・イベント含む)	10ポイント (上限20ポイント)	
14 愛育会クリスマス会 (2～3歳対象:12月)	10ポイント	
15 ★ 育児関連教室(歯科教室など) すこやか相談	各10ポイント	
16 ★ 元気いっぱい運動教室	10ポイント (上限30ポイント)	
17 ★ 介護者教室	10ポイント	
18 介護予防 ★ 介護予防教室(村主催・共催)	10ポイント	
19 ★ 健診結果説明会(後期高齢者・集団)	10ポイント	
20 サロン活動(支援者含む)	10ポイント (1回のみ)	村社会福祉協議会に登録されているサロン活 動に限る。福祉健康課で付与

付与事業	ポイント数	注意事項
21 ★ 筋力アップ教室 (4～7月、10～12月)	10ポイント	
22 ★ フィットネスジム利用 (忍野村フィットネスセンター・きらら運動教室・他スポーツ施設(右の 条件に該当する場合のみ))	10ポイント (上限30ポイント)	利用したことがわかる物(利用日、利用場 所)を福祉健康課に持参して付与
23 山中湖ロードレース	10ポイント	ランナーとして参加された方
24 ☆ 軽スポーツ教室	10ポイント (1回のみ)	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
25 ☆ 村民ゴルフ大会(5月予定)	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
26 ☆ 山中湖フェスタ(10月)	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
27 ☆ ソフトボール大会(6・9月)	各10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
28 ☆ 常会別ゴルフ大会(11月予定)	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
29 ☆ ソフトバレーボール大会(3月)	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参して付与
30 ☆ 山梨県体育祭り	10ポイント	福祉健康課にて参加確認をして付与
31 ☆ 体力・運動能力調査	10ポイント	福祉健康課にて参加確認をして付与
32 ◎ 東京大学富士癒しの森研究所関連事業 癒しの森の朝もや音楽会	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参または照会して付与
33 ◎ 東京大学富士癒しの森研究所関連事業 森の文化祭	10ポイント	参加したことがわかる物を福祉健康課に 持参または照会して付与
34 ★ 健康チャレンジ (1か月間の体重や歩数・食事などの記録を提出しよう)	10ポイント (1回のみ)	様式は自由。記録を福祉健康課に持参し て付与
35 家庭のみす汁塩分測定	10ポイント (1回のみ)	食生活改善推進員会または役場で実施 福祉健康課で付与
36 その他 無償ボランティア活動 ※村社会福祉協議会に登録している方のみ	10ポイント (1回のみ)	社協に登録照会して付与
37 健康ゲーム体験	10ポイント (上限30ポイント)	村社会福祉協議会主催事業
38 すまいる体力測定会	10ポイント	村社会福祉協議会主催事業
39 村内温泉施設利用 (紅富士の湯・石割の湯)	10ポイント (各施設1回のみ)	
40 歩数アプリ(ゲーム)等を利用している方	新規DLで10ポイント 月30,000歩達成で 10ポイント(上限3回)	福祉健康課窓口にて、アプリ画面の提示 で付与