

# 健康むかわチャレンジ事業

## 大好評！★30日チャレンジ

好きなコースを選んで30日間チャレンジ！最大1.2ポイント獲得！

チャレンジするコースを選びます。同時に複数のコースを選んで、継続してもOK！

- ①体重測定 ②血圧測定 ③歩数記録 ④野菜摂取記録

### 記録用紙に、30日間記録！

○記録用紙は窓口にありますのでお声かけください。

血圧は血圧手帳をお渡しします。

※その他の記録用紙は、むかわ町ホームページにも掲載しています。  
適宜ダウンロードしてお使いください。

○歩数は、ご自分の歩数計や携帯のアプリなどで測定。希望者には歩数計を貸し出します。

※アプリの方は測定結果が確認できるもの（携帯等）をお持ちください。

### 記録用紙を提出して、ポイント押印！

○記録用紙を窓口へ提出  
30日間継続を確認して、ポイント押印します  
(30日間で、**20日以上実施で、ポイント押印します**)

○30日間で2ポイント、1年度内最大1.2ポイントまで

○30日間で複数のチャレンジしたら？

例) 体重測定・血圧測定→4ポイント押印

○同じチャレンジを何ヶ月か継続したら？



様式は  
保健介護課窓口で！  
ホームページからも  
ダウンロードできます

## ポイントカード活用方法Q&A

ポイントカードはどこで受け取ることができますか？

→役場（保健介護課）や以下の各協力機関でカードと事業案内を配布しています。  
<協力機関> 社会福祉協議会、四季の湯、樹海温泉ほべつ、富内いきがいセンター  
町民体育館、穂別スポーツセンター、町内パークゴルフ場

1.5ポイント達成したら新しいカードをもらうことはできますか？

→最大1,500円分の金券を受け取ることができるのはお一人につき1回のみです。  
その後新しいカードを受け取ってポイントを集めても、金券と交換することはできません。

ポイントカードを紛失しました。ポイントの再発行はできるの？

→ポイントの再発行はできません。カードは大切に保管してください。

町民ではありませんが長期滞在しているので事業を利用して良いですか？

→対象者は町内に住所を有する方です。

19歳ですが、事業を利用して良いですか？

→R8年度中の誕生日で20歳になる方は対象です。(H19年4月1日以前に生まれた方)

令和9年3月中に健診を受診しましたが、3月中には結果が返知されませんか？

ポイントはどうなりますか？

→R9年4月30日までであれば、R8年度中に実施した事業のポイントを押印できます。  
健診を受診したことがわかる書類をご持参ください。

## 令和8年度 健康むかわチャレンジ事業 対象事業と活用方法

■20歳以上の町民が対象(H19年4月1日以前に生まれた方)

■ポイントを集めて金券と交換ができる！(最大1,500円分)

対象事業は追加することがあります。追加した場合はお知らせします。

事業NO.	事業名	ポイント数	備考	
①	町内温泉施設利用 (四季の湯、樹海温泉ほべつ、富内いきがいセンター)	1	1回利用につき1ポイント5回まで	
②	健康診査(若年者健診・特定健診・後期高齢者健診・職場健診)	3	【集団健診】受付でポイント押印 【その他】保健介護課でポイント押印	
③	胃がん検診	1	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><b>集団健診以外の検診</b> (個別健診・職場健診・個人で受診)も ポイントの対象です！</p> <p>受診日や受診結果が確認できる物を 保健介護課へご持参ください。</p> </div>	
④	肺がん検診	1		
⑤	大腸がん検診	1		
⑥	子宮頸がん検診	1		
⑦	乳がん検診	1		
⑧	肝炎ウイルス検査	1		
⑨	骨粗鬆症検査	1		
⑩	脳ドック・巡回脳検査	1		
⑪	エキソコックス症検査	1		
⑫	歯科検診	1		
⑬	ゲートキーパー養成講座	2		受付でポイント押印
⑭	出前講座	2		
⑮	介護予防講演会	2		
⑯	ピンしゃん会	1		
⑰	笑顔友の会	1	1回利用につき1ポイント2回まで	
⑱	いろは塾	1		
⑲	いきいき料理教室	1		
⑲	男の料理教室	1		
⑲	なかよし広場	1		
⑲	いきいきふれあいサロン	1		
⑲	おでかけ支援事業	1		
⑲	町民体育館・穂別スポーツセンターの利用	1	1回利用につき1ポイント2回まで	
⑲	町内パークゴルフ場の利用	1	1回利用につき1ポイント2回まで	
⑲	★30日チャレンジ	2	30日の間に、20日以上記録出来たら 2ポイント最大6回まで 例)30日間の内、血圧コースと体重コースにチャレンジ →4ポイント押印 血圧コースを90日間(30日間×3回)チャレンジ →6ポイント押印	

【お問い合わせ】むかわ町役場 保健介護課 本庁) 保健グループ 4 2 - 2 4 4 5  
支所) 健康グループ 4 5 - 3 3 2 6