

ポイントカード活用方法Q&A

Q1 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、書内いきがいセンター
町民体育館、種別スポーツセンター、町内パークゴルフ場

Q2 金券はどこで受け取ることができますか？

→役場（保健介護課）で金券と交換することができます。



Q3 ポイントはいつまで集めることができますか？

→ポイント対象は、R8年4月1日～R9年3月31日までの事業参加分です。
期間中の参加が確認出来た場合は、R9年4月30日まで押印できます。

Q4 R8年度分のポイントを金券と交換できるのはいつまでですか？

→R8年度分の金券交換はR9年4月30日までです。
期日を過ぎるとR8年度分のポイントは無効となりますのでご注意ください。

Q5 15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？

→年度中に5ポイントで500円金券、10ポイント・15ポイントでさらに500円金券、
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
できませんのでご注意ください。

Q6 ポイントカードを紛失しました。過去に集めたポイントを押し印して
もらうことはできますか？

→過去に集めたポイントを明らかにすることが難しいので押印できません。

Q7 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も良いですか？

→対象者は町内に住所を有する方です。

Q8 19歳ですが、事業を利用しても良いですか？

→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)

Q9 令和9年3月中に健診を受診しましたが、3月中には結果が返却されま
せん。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。

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12ポイント獲得！

次の4つの中から、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も、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。

保健介護課窓口^①に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

20日以上の記録実施を確認して、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12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？

例) 歩数記録を90日間(30日間×3回)→6ポイント押印

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	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 集団健診以外の検診 (個別健診・職場健診・個人で受診)も ポイントの対象です! 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。
③		胃がん検診	1	
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		骨粗鬆症検診	1	
⑩		脳ドック・巡回脳検査	1	
⑪		エキノкокクス症検診	1	
⑫		歯科検診	1	
⑬		健康づくりに関する事業 介護予防に関する事業	ゲートキーパー養成講座	
⑭	出前講座		2	
⑮	介護予防講演会		2	
⑯	ピンしゃん会		1	1回利用につき1ポイント2回まで
⑰	笑顔友の会		1	
⑱	いろは塾		1	
⑲	いきいき料理教室		1	
⑳	男の料理教室		1	
㉑	なかよし広場		1	
㉒	いきいきふれあいサロン		1	
㉓	おでかけ支援事業		1	
㉔	個人の健康づくり	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
㉕		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
㉖		★30日チャレンジ ○好きなコースを選んでチャレンジ ○コース→体重測定/血圧測定 歩数記録/野菜摂取記録	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