

健康づくりに取り組んで、
くいやまギフトカードをゲットしよう！

くいやま健康マイレージ

健診を受けて、講演を聞いて、ポイントがたまる！
家族で増やそう元気なからだとマイレージ



★くいやま健康マイレージって？★

特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり講演会、健康講話に参加してポイントをため、素敵な賞品と交換できる事業です。

実施期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

賞品交換場所：栗山町役場1階（3番窓口）

住民保健課健康推進グループ

栗山町健康づくり推進協議会

★医療機関で健診を受けた時のポイントのもらい方は？

町内医療機関・札幌厚生病院で健（検）診を受けた方は、事務局窓口でポイントを発行します。健（検）診の結果または、領収書を持って、窓口へお越しください。

★職場健診の特定健診・がん検診も対象になります。

事務局窓口でポイントを発行しますので、健診の結果を持って、窓口へお越しください。

★対象になる健診の項目は？

身体測定・腹囲測定・血圧測定・血液検査（血糖・脂質の検査を含むもの）・尿検査を実施している健診が対象です。

職場健診でも、同様の項目を実施していれば、対象です。



★町内会・自治会の健康づくり事業も対象になります。

健康づくり推進員が企画した町内会・自治会単位の健康づくり事業もポイントを発行しますので、事務局窓口へお越しください。

健康教室・講話などの企画・実施の際は、事務局へお気軽にご相談ください。一緒に考えていきましょう。

ポイントの再発行はできるの？

ポイントが押してあるカードを紛失した場合、再発行はできません。ポイントカードはお財布に入れるなどして、大切に保管してください。

ポイントカードを忘れてしまったら？

仮カードにポイントを発行いたします。ポイントカードと一緒に事務局窓口にお越しください。

どうすれば賞品と交換できるの？

- ① 6ポイントをためます。（対象事業をチェック！）
- ② 事務局にポイントカードを提出します。
- ③ 6ポイントごとに、「賞品」と交換できます。

6ポイント → 500円分のくりやまギフトカード

栗山町健康づくり推進協議会事務局：住民保健課健康推進グループ

栗山町役場 1 階（3番窓口）



どうすれば参加できますか？

参加申込みが必要になります。

参加申込書は、事務局窓口や健（検）診会場、研修会などの会場にご用意しています。

参加申込書の提出と引き換えにポイントカードをお渡しいたします。

どうすればポイントをためられるの？

栗山町民の方で、次の事業に参加することによりためられます。

対象事業	ポイント数
栗山町健康づくり推進協議会が実施する事業	
健康づくりに関する研修会・講演会など	2
健康づくり推進員が企画した健康講話	2
各種健診・検診	
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・職場健診	2
胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診（職場実施含む）	2
歯科健診（対象年齢があります）	2
エキノкокクス症・肝炎ウイルス・骨粗しょう症検診	1
前立腺がん検診・ピロリ菌検査（健診での実施のみ）	1
乳幼児健診	1
献血	1
任意予防接種（おたふくかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）	1
栗山町が開催するイベント・教室・講習会等	
健康講座・講演会など	1
町内会・自治会・老人クラブ等での健康・介護予防講座など	1
子育て相談・子育て講座	1
チャレンジポイント（健康目標宣言・目標達成）※詳細は別頁をご覧ください。	1

★研修会・講演会などは随時ご案内します。広報・回覧などを要チェック！



対象事業には、左のイラストが
ついています。チェックしてね♪

チャレンジポイント！

～毎日の健康目標を立てて、健康づくりに挑戦！～

どうすれば参加できますか？

参加申込みが必要になります。

参加申込みは、**健康相談日（しゃるる第2・4月曜日13時～16時）**

または町住民保健課健康推進グループ窓口に来所し、自分で健康づくりを宣言し、取り組み・達成状況に合わせてポイントを付与します。

健康の保持・増進に向けた健康目標を下記の宣言より選択する	1ポイント
目標の取り組み・達成 (原則1か月以上で月の2/3以上の目標達成。最大5か月間)	1か月につき 1ポイント

「第2期栗山町健康増進計画」をもとに栗山町の健康に関する現状から、
自分でできる健康づくりを宣言し、みんなで健康寿命をのばしましょう！

宣言1

自分でできる健康チェックをします

例（体重測定・血圧測定・歩数測定）



宣言2

座りすぎを避け、身体を動かします



宣言3

野菜料理を1日5皿摂ります



宣言4

町内にある健康器具や公園施設などを活用します



宣言5

禁煙に取り組みます



宣言6

お酒の適量を守ります



宣言7

虫歯や歯周病予防のためのお口の手入れを毎日行います
例（毎食後の歯ブラシ・デンタルフロスや歯間ブラシの使用）



宣言8

適切な睡眠時間を確保します



宣言9

その他
自由に設定する

