

健康づくりに取り組んで、くりやま
ギフトカードをゲットしよう！

くり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！



★くり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：1年間（4月～3月まで）

賞品交換場所：栗山町役場1階（6番窓口）

保健福祉課健康推進グループ

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、健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）窓口や健診（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など	2
各種健診・検診	
特定健診（職場実施含む）	2
生活習慣病予防健診・いきいき健診	2
胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診（職場実施含む）	2
脳検診・脳ドック（対象年齢があります）	1
歯科健診（対象年齢があります）	1
乳幼児健診	1
エキノコックス症検診	1
肝炎ウイルス検査	1
栗山町が開催するイベント・教室・講習会等	
ぷちママサロン・離乳食講座・パクモグ相談	1
その他健康教室・講演会など	1

★研修会・講演会などは随時ご案内します。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♪

★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、健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）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！

健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）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発行しますので、健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）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。後日、ポイントカードと一緒に健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）窓口にお越しください。

どうすれば賞品と交換できるの？

①6ポイントをためます（対象事業をチェック！）。

②健康づくり推進協議会事務局（町保健福祉課健康推進グループ）にポイントカードを提出します。

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

一度交換しても、期間内なら、何回でもチャレンジできるよ！
家族でたくさんためて、交換しよう♪



健康寿命延伸のまちづくり宣言（解説編）

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、
安心・安全で豊かな暮らしを健康に営むことができる
笑顔あふれるまちを望みます。

自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、
健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、
ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

（解説）町民憲章で謳っている「健康につとめ笑顔あふれるまち」に、スマートウェルネスシティの概念
（※1）を取り入れた「まち」をイメージしました。

ヘルスプロモーションの概念（※2）の基本である「自らの健康を自らつくる」と、「町民同士の
支え合うまちづくり」を通して、健康日本21の目標である「健康寿命の延伸（※3）」を目指すこ
とを表明するものです。

※1：スマートウェルネスシティとは、体の面の健康だけでなく、人々が生きがいを持って安心安全に生活できる
状態を「健康」と定義づけた上で、暮らしの中で歩くことを基本としながら誰もが「健康」になれる都市モ
デルのこと。

※2：ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康づくりができるように、地域や関係団体の健康づくり活動な
どの健康を支え守る環境を整備すること。

※3：健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

一、自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。（町民一人一人の役割）

（解説）自分の健康状態を知るために、健（検）診受診や保健指導を受け、自分に適した健康づくりと日頃
の生活習慣との関連を考え取り組みます。

一、家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。（家族の役割）

（解説）家族員一人一人の年代（赤ちゃんからお年寄りまで様々なライフステージ）にあった、より良い
健康状態を目指すため、家族単位で、食事・運動・休養・喫煙・飲酒・口腔の健康に関する生活
習慣を考え取り組みます。

一、町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。
（地域や行政の役割）

（解説）心と体の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康づくりに取り組みやすい地
域環境が重要であり、そのために町民同士のつながりを強化し、企業や団体等の協力や理解
を得て町全体で健康的なまちづくりに取り組みます。地産地消・食育の推進（産業）、介護予防
の推進（介護）、学校保健・社会教育（教育）などの担当課や岩見沢保健所、医療機関などの関係
機関との連携・協働を図り、様々な対策を推進します。