



健康ポイント50P以上で、特典に応募できます♪



豪華特典 が当たる!

抽選で
190
名様

令和5年度 石垣市国民健康保険健康ポイント事業

健診を受診して、健康づくりに取り組むことでポイント獲得！あなたの健康づくりを応援します♪

対象者 16歳以上、74歳以下の
石垣市国民健康保険被保険者(学生除く)

応募条件 ①健診受診(特定健診or基本健診)
※R5.4.1以降に受診していること
②健康ポイント合計50P以上獲得
※①+②の合計で50ポイント以上獲得すること

応募〆切 令和6年2月28日(水) 午後5時

提出先 石垣市健康福祉センター

応募方法 以下の手順で応募する

- STEP1** 健診を受診する **ポイント獲得**
16歳以上、39歳以下は「基本健診」
40歳以上、74歳以下は「特定健診」
- STEP2** 応募用紙に記入する
応募用紙は、市ホームページからダウンロードする
- STEP3** 予防検診や健康づくりに取り組む **ポイント獲得**
保健指導や、がん検診、健康づくりに関する教室やイベント参加でポイントをためる
- STEP4** 50ポイント以上で、特典へ応募する
- STEP5** 抽選で、豪華特典が当たる!!
当選者には、R6年3月初旬頃に、健康福祉センターから電話連絡します♪

引渡期限 令和6年3月25日(月) 午後5時
当選者が、引渡期限までに特典を受領しない場合、当選の権利を放棄したものとみなします。

例えば、50歳 自営業 国民健康保険被保険者

特定健診 30P	+	がん検診 30P	+	保健指導 歯科受診 20P	=	合計 80P
-------------	---	-------------	---	---------------------	---	-----------

希望する特典ひとつに応募する

抽選 10名様 A 旅行券 JAL/ANA 20,000円	抽選 60名様 B 商品券 石垣牛/美崎牛 10,000円	抽選 20名様 C 商品券 みんサー工藝 10,000円
--	--	---

抽選で90名様に特典が当たる!

はじめて受診

令和2年度、令和3年度、
令和4年度は、特定健診未受
診だが、令和5年度には特定
健診を受診した方

W
チャンス♪

継続受診

令和3年度、令和4年度、
令和5年度の3年間すべてで
特定健診を受診した方

抽選で100名様にさらに特典が当たる!

健康ポイント事業特典への応募者の中から応募者の
特定健診受診歴を石垣市が確認し、該当者には、別途、
抽選を行い特典を贈呈します♪

例えば
健康ポイント事業に応募して抽選
で**特典A**に当選。
さらに、**はじめて受診**に該当した
ため、抽選で**特典D**にも当選!!



+



生活習慣病予防には

40歳からの生活習慣病予防には、
年に1回の健診受診が大切です♪
あなたのために、家族のために、
健診受診で健康生活!!



年に1回
健診受診



適度な運動の
習慣化

- ・30分以上の運動
- ・8,000歩以上歩く



バランスの良い
食生活

- ・野菜は1日
350g以上