

2023年度 秩父市版健康マイレージ事業

健康診断や健康づくり事業に参加して、
健康とポイントをゲットしよう! ☆

ポイントカードをリニューアル!
☆抽選当選者も増えてます☆

健康
マイレージ



対象者：平成元年4月1日以前生まれの秩父市民

実施期間：2023年4月1日～2024年3月31日

ご利用にあたっての注意事項

- 対象事業の実施日や対象年齢等は、市報や秩父市ホームページ等で確認してください。
- 健康診断は必須の1ポイントです。その他4ポイントを対象事業で集めましょう。
- カードの配付はお一人年度内1回までです。カードのご利用は、ご本人様に限りです。
- ポイントカードを紛失すると、これまでに押印されたスタンプは無効になりますので、大切に保管してください。

ポイント達成賞交換方法

- 5ポイントたまったら、秩父市役所保険年金課、または各保健センターへ。
(平日8:30～17:15まで) ※お届け時、アンケートにご協力ください。
ポイントカードと交換でポイント達成賞(記念品)をお渡しします。
もし記念品(1000人分)がなくなっても、実施期間内なら抽選へ参加できます!
- 一度記念品と交換したポイントカードはお返しできません。
- 記念品と交換したポイントカードは、「抽選への応募券」になります。実施期間後に抽選を行い、当選された方にはポイントカード記載の連絡先へお知らせいたします。

必須の1ポイントについて 実施期間内であればいつでもOK!

確認場所 問い合わせ先	秩父市役所保険年金課(市役所本庁舎1階) ☎25-5201 各保健センター(注1)
特定健診(集団)受診時、人間ドック利用券等申請時、または検査結果を窓口持参	
<1> 特定健康診査や健康診断等 (職場での健康診断等) <2> 人間ドック <3> かかりつけ医での血液検査(特定健康診査と同等の血液検査)等(※3参照)	※1 <1>～<3>のいずれかで1ポイントもらえます ※2 <2> 国保人間ドックのみ各総合支所でもポイント付与 ※3 <3>の検査項目 ①中性脂肪 ②HDL コレステロール ③LDL コレステロール ④AST (GOT) ⑤ALT (GPT) ⑥γ-GTP ⑦空腹時血糖値またはHbA1c(あれば望ましい)の検査になります。



秩父市ホームページ内「秩父市版健康マイレージ事業」ページはこちら→

<http://www.city.chichibu.lg.jp/7618.html>

問い合わせ先(代表)：秩父保健センター ☎22-0648



※裏面に対象事業一覧があります!!

その他のポイントがもらえる主な対象事業・お問い合わせ先

対象事業	付与ポイント	ポイント付与要件	問い合わせ先
各種がん検診(集団・個別)+ 歯周病健診	各1ポイント	がん検診、歯周病健診の申込、または受診時。 人間ドック等でがん検診を受けた場合も可。 【対象のがん検診】 (胃、乳、子宮頸、肺、大腸、前立腺がん検診)	各保健センター(注1)
地区健康相談	1ポイント	地区健康相談利用。	
各健康教室(講演会)	1ポイント～	健康教室参加。 継続教室(運動教室等)は、参加状況により追加ポイント!	
健康記録	1ポイント	血圧手帳、健康手帳、体重、食事記録、体温等、健康に関する記録を3か月実施している。保健センター窓口で付与。	
歩いて貯筋! ウォーキング+1000	1ポイント～	事業に参加登録し、アンケート回答をした場合。	
保健センターまつり	1ポイント	保健センターまつりに参加。	秩父保健センター(注1)
糖尿病セミナー	上限1ポイント	市立病院で実施している糖尿病セミナーに参加。	申込先: 秩父市立病院 栄養科 ☎23-0611 ポイント付与: 秩父保健センター(注1)
健康運動教室	1ポイント～	健康運動教室参加。 参加状況で追加ポイント!	市民スポーツ課 ☎25-5230 秩父保健センター(注1)
ポテくまくん健康体操	1ポイント～	4回参加毎に。	秩父地域包括支援センター ☎22-2582
出前講座	1ポイント	感染症予防、栄養、お口の健康、認知症予防等の出前講座に参加。	地域医療対策課 ☎22-2279
茶トレ・ロコモ予防の各種講習会	1ポイント	受講時。	秩父市温水プール ☎22-7411 ※受付時間 9時～17時45分 休館日の対応不可
各種水泳教室	1ポイント ※各教室	1教室に1回(各期毎)。	秩父市文化体育センター ☎24-4004
年間・半年利用券	1ポイント～	半年利用券購入時1ポイント。 ※年間利用券購入時は2ポイント。	観光課 ☎25-5209
各種エクササイズ教室	1ポイント	1教室に1回(各期毎)。	
トレーニング室	1ポイント	利用者(年度内1回)。	
秩父いってんベェウォーキング	1ポイント～	参加し完歩したら1ポイント。2日間参加で2ポイント。 当日付与または後日、ゴールスタンプを秩父保健センターまたは観光課に提示でポイント付与。	

(注1) 秩父保健センター(☎22-0648) 吉田保健センター(☎77-1112)

大滝保健センター(☎55-0102) 荒川保健センター(☎54-2231)

※電話でのお問い合わせは、8時30分～17時15分(休館日は対応不可)。

詳しい内容は各課へお問い合わせください。市報や秩父市ホームページもご覧ください。

対象事業やポイント数につきましては、追加・変更される場合もありますのでご了承ください。



民間連携

スポーツフレンド 秩父	会員証等提示 年度内1回 1ポイント	保険年金課または 秩父保健センターでポ イント付与
カーブス秩父桜		
タニタフィッツミー秩父店		
秩父生協病院 (2教室中いずれか1教室)		
①燃やせ体脂肪(会場:スポーツ健康センター) ②自彊術 <small>じきょうじゆつ</small> (会場:原谷公民館)		
ビーナイス 24h Fitness Gym		
秩父メディカルフィットネス		
ハーティバヤオ秩父店		

※民間連携につきましては、今後追加・変更される場合がございます。詳しくは秩父保健センターへお問い合わせください。
秩父市ホームページにも掲載しますのでご覧ください。