

対象  
亀岡市  
国民健康保険  
加入者

令和8年度

# 亀岡市国保健康ポイント事業

健康づくりで10ポイント以上貯めるとポイント数に応じてすてきな賞品がもらえます！  
ポイントの貯め方の組み合わせは自由です。健康づくりのきっかけとして始めてみましょう！

## 1 10ポイント以上 貯める

ポイントの貯め方は  
裏面をご覧ください

特定健診やがん検診などの受診、健康づくり事業やイベントへの参加、自分で立てた健康目標への取り組みでポイントを貯めます。

## 2 WEBか郵送で 応募する

応募締め切り  
令和9年2月26(金)

ポイントが貯まったら応募する。  
・WEB 申込  
または  
・申込書を郵送か持参してください。



## 3 賞品が届く

令和9年3月下旬に発送

応募いただいた方全員に貯めたポイント数に応じて、賞品をプレゼント！



★昨年度の賞品

体組成計・体温計・ステンレスボトル・かめまるグッズなど



切り取り線

## 令和8年度 健康ポイント申込書

郵送または持参

フリガナ

氏名

生年月日

年

月

日

年齢

歳

〒

住所

電話

### ①健診(検診)ポイント(各2ポイント)

健診(検診)名	受診日	健診(検診)名	受診日
特定健診		がん検診	
特定保健指導		歯周疾患検診	

### ②事業・イベントポイント(各2ポイント)

月日	月日	月日
事業名	事業名	事業名

### ③健康目標ポイント(各1~3ポイント)

健康目標(取り組んだことを記入してください)	ポイント数

合計 \_\_\_\_\_ 点

★アンケートにお答えください。

1. 昨年度と比較して数値が改善した、または基準値を維持している項目に☑をつけてください。

なし  血圧  血糖値  中性脂肪値  その他( )

2. 昨年度と比較して体重や腹囲が減少した、または基準値を維持していますか。

はい  いいえ

3. 来年度も継続していく取り組みを教えてください。

{ }

【宛先】

切り取ってお使いください。

〒621-8501

亀岡市安町野々神8番地

亀岡市役所 保険医療課 行

# 健康ポイントの貯め方

## ① みんなで受けよう！健診(検診)ポイント！

健診(検診)を受けた日を記入しましょう！



特定健診	国保特定健診・人間ドック・脳ドック・職場健診	各2ポイント
特定保健指導	国保特定保健指導	
歯科検診	歯周疾患検診	
各種がん検診	胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺(複数受診しても2ポイントまで)	

## ② みんなでいこう！事業・イベントポイント！

イベントなどに、参加した日と事業名を記入しましょう！

きょうとウォーキングアプリ「ある古っ都」へのログイン	各2ポイント
市が主催または後援するスポーツイベント (京都亀岡ハーフマラソン・各種スポーツ教室・大会に参加など)	

※内容・日時等の詳細については、「広報かめおか」や市ホームページでご確認ください。

## ③ みんなで達成！健康目標ポイント！

健康目標の例を参考に、自分で健康に関する目標を設定します。目標は2つまで設定できます。3カ月間、継続的に取り組みましょう！達成度によってポイントを記入します。

【達成度別ポイント数】

目標を立てた	1ポイント
3カ月以上取り組み習慣化できた	2ポイント
目標が達成できた	3ポイント



【健康目標の例】

### ★食事コース

○毎日、朝食をとる ○毎日、野菜を食べる ○寝る2時間前までに食事をとる ○休肝日をつくる

### ★運動コース

○スポーツジムに週3回以上通う ○毎日、ウォーキングをする ○運動に関するサークル活動に参加

### ★その他コース(たばこ・休養・測定など)

○禁煙にチャレンジ ○毎日、体重を計る ○××kgやせる ○規則正しい生活をおくる

問い合わせ先 〒621-8501  
亀岡市安町野々神8番地  
亀岡市市民生活部保険医療課  
電話0771-25-5025



市ホームページ