

(加西市国保・後期高齢者医療加入者の方へ)

健診担当者が教えます！

運動ポイント **おすすめ** 貯め方講座！

皆様、運動ポイントは貯まっていますか？「加西健幸アプリ」をスマホにいれたけど、いまいちよくわからなかったり、ポイントをどう貯めるのがよいのか悩んでいませんか？

そこで、国保・後期高齢者医療の方におすすめのポイントの貯め方をお伝えします！社会保険の方も参考になるとと思いますので、ぜひ知って、ポイントを貯めてください！

★ポイントは **1,000P** 以上貯めないとい何ももらえない！

まず、ポイントは2020年2月29日まで貯まりますが、**1,000P 未満は切り捨て**です。ということは1,000P以上貯めなければ、何ももらえません！

逆にいうと、**1,000P を最低限貯めることが、重要**ということになります。なお、1,000Pで「ためきの満点カード（500円相当）」2枚と交換できます。

ちなみに、1,000Pを超えたら、次は2,000Pを超えないと、満点カード4枚と交換できません。（例：1,990Pでは、1,000P未満切捨てで、1,000P扱いとなり、満点カード3枚ではなく、2枚と交換になってしまいます。）

★まずは「**歩数**」と「**無料の健診受診**」で確実に1,000Pを超えましょう

まずは1,000Pを超えないといけないということをお伝えしましたが、私のように、ほぼ毎日、ランニングとウォークで10,000歩（約7キロ）以上動いていれば、歩数だけで2,000P以上を貯められますが、1日3,001～5,000歩（約2～3キロ）が週に数回という方も多いと思います。

1日3,001～5,000歩の場合、1日に貯まるポイントは3Pですので、事業スタートの6月1日から2月29日までの274日間を毎日歩いたとしても、 $3P \times 274日 = 822P$ で1,000Pを超えることはできません！

しかも、実際は天候や予定で3,000歩未満の日もあると思います。

そこで、おすすめなのは、「歩数」にプラスして、高いポイントが付与される「**健診受けたよポイント**」を貯める方法です。

健診を受けて、その結果を健康課（健康福社会館内）か、国保医療課（市役所1階）に持参するだけで、基本健診（身体測定、血液検査、尿検査、血圧測定、問診）なら300P、各種がん検診（胃、胸部、大腸、子宮、乳、前立腺）なら1項目につき100Pで最高300P、合計で600Pを貯めることができます。

しかも、加西市国保の方は、基本健診は無料で受診できます。後期高齢者医療の方は、基本健診に加えて、各種がん検診も無料で受診することができます。

つまり、無料で健診を受けられて、さらに健康ポイントが大きく貯まるという、ダブルでうれしいことが起きるのです。これは、加西市国保としては、1年に1回健診を受けてもらい、病気の早期予防・早期発見につなげていき、将来的な医療費を減らしていきたいと考えているからです。

この方法であれば、1日3,001～5,000歩を200日間の方でも、基本健診と大腸がん検診を町ぐるみ健診で受診し、その結果を健康課に持参すれば、

歩数：3P×200＝600P

基本健診＋大腸がん検診 300P＋100P＝400P **合計 1,000P**

となり、満点カード2枚と交換することができます！

もっと歩数のある方なら、歩数のポイントに加えて、基本健診＋がん検診3項目を受診して、その結果を健康課に持参すれば、600Pが加算され、2,000Pや3,000Pを超えることも十分可能になってきます。

次のページで、健診の受け方についてご案内します

★無料で基本健診が受診できる「町ぐるみ健診」と「市内医療機関健診（40歳以上が受診可）」がおすすめ！人間ドックや職場健診もポイント対象に！

健診の受け方ですが、おすすめは、「町ぐるみ健診」・「市内医療機関健診（40歳以上が受診可）」です。いずれも、**基本健診は無料**で受けることができます。

それぞれの特長ですが、「町ぐるみ健診」は各種がん検診を同時に受けることができ、「市内医療機関健診」はご自身の都合の良い時期に受診することができます。

①町ぐるみ健診	JA 兵庫みらい本店（農協会館）で実施する集団健診です。 6月～12月の午前中に計14回実施します。 4月に配布した町ぐるみ健診申込書を郵送（切手不要）してください。申込書は市役所1階や健康福祉会館でも配布しています。
②市内医療機関健診 40歳以上が 受診可	市内13医療機関（実施医療機関は国保医療課（Tel 42-8721）にお問い合わせください）で、4月～3月に受診できます。 直接受診希望の医療機関へ電話で予約してください。

※詳しくは4月に配布しました「加西市健診ガイドブック」をご確認ください。

また、**人間ドック**（国保・後期高齢者医療加入者はドック費用の助成制度があります。詳細は国保医療課にご相談ください）や、**職場健診**を受けた方も「健診受けたよポイント」の対象になります。

気をつけないといけないのは、健診を受けただけではポイントはつかず、健康課（健康福祉会館内）か、国保医療課（市役所1階）に健診結果のコピーを提出することで、ポイントが貯まりますので、2月29日までに忘れずに行うようにしましょう。

あと、健診ではなく、**病気や怪我等の治療のため、保険証を使って、医療機関を受診した際に行った血液検査の結果表は持参されてもポイント対象にならない**ので注意が必要です。

医療機関を受診している方も、「町ぐるみ健診」か「市内医療機関健診」で、基本健診やがん検診を受けて、その結果を健康課に持参して、「健診受けたよポイント」を貯めましょう。

次のページで、他の方法でのポイントの貯め方についてご案内します

★もっと、ポイントを貯めたい方は「行きましたポイント」・「測定ポイント」・「結果にコミットポイント」でどんどん貯めよう！

「歩数」と「無料の健診受診」で 1,000P を超える方法をお伝えしましたが、他にもポイント獲得の方法がありますので簡単にお伝えします。詳細は健康課にお気軽にお尋ねください。

・「行きましたポイント」

指定されたイベント等に参加することで 1日 5P（月 125P が上限）

・「測定ポイント」

6/15 からイオン加西北条店薬品コーナーに設置される体組成測定を実施することで、10P（ポイント獲得は月 1 回に限ります）

・「結果にコミットポイント」

上記の体組成測定の結果に応じ、測定値が改善されていれば、100P～300P（詳細は健康課に確認してください）

★「加西健幸アプリ」を一緒に楽しむ仲間を増やして、楽しくポイントを貯めましょう！

以上で、説明はおわりです。まずは「歩数」と「無料の健診受診」で最初の目標となる 1,000P 超えをめざしましょう。

そして、皆様もお気づきだと思いますが、このアプリは周りの方と一緒にすればさらにやりがいも出てきますし、結果的にポイントも多く貯まることになると思いますので、どんどん周りの方にこのアプリを勧めて、運動ポイント仲間を増やしてください。

私も、1日 10,000 歩（9P）×274 日＋人間ドック（基本健診 300P＋がん検診 300P）＝3,066P 貯める予定です。あと、**ポイント交換できるのは加西市民の方のみ**になりますので、ご注意ください！

【お問い合わせ先】

（健診について）	国保医療課（市役所 1 階⑥番窓口）	TEL：0790-42-8721
（運動ポイントについて）	健康課（健康福祉会館 1 階）	TEL：0790-42-8723