

保存版
令和3年度



モー、健診受けな
あかんでー！

町ぐるみ健診申込書付

町ぐるみ健診・医療機関健診・子宮頸がん・乳がん検診・運動事業

加西市

健幸ガイドブック

自分のため、家族のために、年に一度は健診を受けましょう。
定期的に身体のチェックをすることが、
健康づくりや病気の予防、早期発見・治療に役立ちます！

●スマホで健幸ポイント！
最大4,000円相当の
ポイントがもらえる！
7.8ページへ

町ぐるみ健診

- 料金が安い
- 1日でたくさんの健診を受診できる
- 町ぐるみ健診でしか受診できない検診がある
- 同日に乳がん検診も受診できる日程がある

3ページへ

●町ぐるみ健診を受診される方は、最終ページの申込書またはインターネットよりお申込みください

最終ページへ



●人間ドック費用の助成について

6ページへ

健診を受診したら運動ポイント事業の『健診受けたよポイント』が付いてとってもお得！

7月3日(土)と12月12日(日)は、町ぐるみ健診と乳がん検診が同日に受診できます！
詳しくは、5ページを見てね。



医療機関健診

- 事前予約制なので希望日程で受診できる
- 医療機関で受診できる個別健診

4ページへ

健康課(健康福祉会館1階) TEL 42-8723 町ぐるみ健診・がん検診・運動事業に関すること
国保医療課(市役所1階) TEL 42-8721 基本健診(国保・後期)・人間ドックに関すること

P.1 市が実施している健診(対象年齢・料金)

P.2 健診費用の助成

P.3 町ぐるみ健診

P.4 医療機関健診

P.5 子宮頸がん検診

P.5 健診を受けた後は...

P.6 人間ドック費用の助成

P.7

P.8 運動ポイント事業

P.9 自主トレーニング運動教室

最終ページ 町ぐるみ健診申込書

◎令和3年度 加西市運動ポイント事業

運動ポイント事業って？

加西市は市民が健康で幸せなまち(健幸都市)をめざしており、みなさまの健康づくりを応援しています。

運動ポイント事業では、専用アプリ「加西・多可健幸アプリ」をダウンロード・アカウント登録し、健康づくりに取り組むことでポイントが獲得でき、貯まったポイントは市内でご利用いただけます。

《対象》20歳以上(平成14年4月1日以前に生まれた方)の加西市に住民登録のある方

《参加費》無料

《実施期間(ポイント付与対象期間)》令和3年6月1日(火)～令和4年2月28日(月)

《最大交換ポイント》4,000ポイント(1ポイント1円相当)

スマホで健幸ポイント！
最大4,000円相当の
ポイントがもらえる！！



どうやってポイントをもらうの？



ポイントの一部をご紹介します。詳しくは事業専用ページをご確認ください。

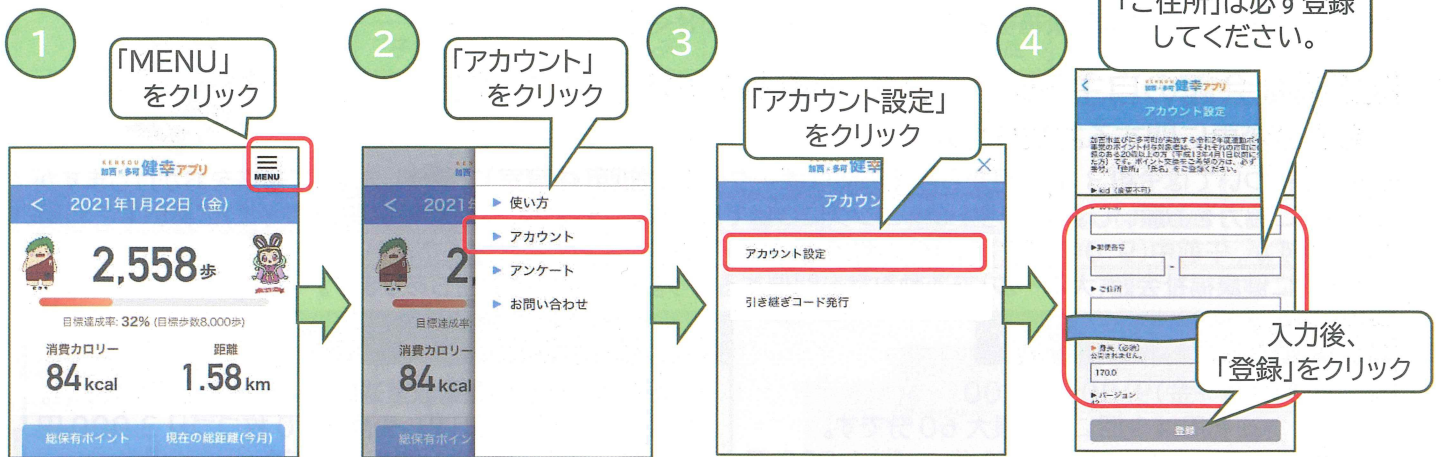
がんばってますポイント	測定ポイント
歩いた歩数に応じて ポイント獲得 (最大9P/日)	イオンモール加西北条店薬品コーナーまたは多可町健康福祉センター(アスパル)にて、アプリの健康記録内にある「QRコード」をリーダーに読みせ、体組成測定を実施することで50Pが獲得できます。ポイントの獲得は月1回に限ります。同月内に複数回の測定はご注意ください。
行きましたポイント	結果にコミットポイント
指定された講座、 イベント等に参加して ポイント獲得(3P/回) ※1日1回に限る	実施期間内にアプリのQRコードを使用して体組成測定を行い、初回の体組成測定結果と最終の測定結果を比較し、BMI、筋肉量、体脂肪率が改善するとポイントを獲得できます。(1項目100P、最大3項目で300P) ※ペースメーカーを使用されている方は、別途、体重を測定しBMIのみ判定を行います。ご希望の方は健康課(42-8723)までお問い合わせください。
健診受けたよポイント	
特定健診や人間ドック、職場健診等の身体測定、血液検査、尿検査、血圧測定、診察の項目を満たす健診結果が確認できるとポイントを獲得できます。(300P) がん検診(胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺)・歯周疾患健診(町ぐるみ健診のみ)と脳ドックの健診結果が確認できるとポイントを獲得できます。(1項目50P、最大4項目で200P) ※付与対象の健診(検診)は令和3年2月～令和4年1月の間の受診分です。	
健康づくり普及ポイント	
運動による健康づくりを普及するグループ「ゆうゆう会」に会員登録し、対象期間内(令和3年4月～令和4年2月)に15回以上、指定の普及活動にご協力いただけた方は300Pを獲得できます。 ゆうゆう会に関する問い合わせ先は健康課です。	
名所にチェックインポイント	
GPS機能を使用し、加西市または多可町の指定場所にチェックインすることで1回50P獲得できます。(1回/月)丸山総合公園の地球儀やランドマークなどのチェックイン場所は毎月変更予定です。	

アカウントの設定方法

アプリのホーム画面、右上の MENU 内のアカウント設定にて、**氏名・郵便番号・住所を必ずご登録ください。**

アカウント設定に氏名・郵便番号・住所の登録が無い場合、ポイントの交換ができません。

【アカウントの設定方法】



イオンモールウォーキング イオン健康ポイント

「加西・多可健幸アプリ」をお持ちの WAON カード番号を登録することで、イオン健康ポイントに参加することができます。

詳細については**事業専用ページ**をご覧ください。



「加西・多可健幸アプリ」のダウンロード方法

iOS 端末をお使いの方は「App Store」、Android 端末をお使いの方は「Google Play」で「加西・多可健幸アプリ」と検索してください。または、以下の QR コードを読み取ってアプリをダウンロードしてください。

※一部対応していない機種があります。詳しくは事業専用ページをご確認ください。

「App Store」、「Google Play」で

加西・多可健幸アプリ 検索

または

Android 端末 QR コード



iOS 端末 QR コード



ゆうゆう会に登録して健康づくりの輪を広めよう♪

活動に参加することで運動ポイントが獲得できる「ゆうゆう会」をご紹介します

ゆうゆう会とは…

市が主催する健康づくり事業(ラジオ体操やウォーキングイベント)で、市民の健康づくりの普及活動に取り組んでいるボランティアグループです。ゆうゆう会活動では、会員同士が楽しく交流しながら健康づくりに取り組んでいます。あなたも健康づくりの普及員として、地域貢献・社会参加してみませんか？



会員特典

- ・運動指導員の指導のもと、ストレッチや脳トレなどを実践する「健幸塾」や会員が主体となって行う自主的な健康づくりに参加することができます。(各月 1 回開催)
- ・令和3年度運動ポイント事業参加者に限り、活動に参加し一定の条件を満たすことで運動ポイント(健康づくり普及ポイント 300P)を獲得できます。

～会員募集～

- 《対象》 加西市民で健康づくりの普及推進にご協力いただける方
- 《定員》 20 名
※定員になり次第、募集を終了します。
- 《登録費》 無料
- 《申込先》 健康課(健康福社会館 1 階)へお越しください。