

上砂川町健康マイレージ事業

■上砂川町健康マイレージとは

町民の健康づくりを応援する取り組みです！健診やがん検診等を受け、上砂川町健康マイレージチャレンジシートにポイントをためることで、特典と交換できます！

（特典：上砂川岳温泉パンケの湯で使える 500 円分の利用券）

■ 実施期間 4 月 1 日（火）～3 月 31 日（火）

■ 参加方法

対象：20 歳以上の町民

- ①チャレンジシートを受け取る
- ②健康づくりにチャレンジし、6 ポイントためる
- ③チャレンジシートを健康推進課 健康係に提出し、特典ゲット

■ 上砂川町健康マイレージチャレンジシート配布予定

年齢	同封案内書類	発送時期
20 歳～39 歳	かみすなヤング健診の案内	4 月
40 歳～74 歳	がん検診や国保特定健康診査の案内 等	6 月
75 歳以上	後期高齢者医療保険料の納付通知案内	7 月

チャレンジシート見本

記入欄

氏名	性別	年齢	住所	提出書類
姓 名	姓 名	年齢	住所	提出書類
氏名	性別	年齢	住所	提出書類

上砂川町チャレンジシートを活用してポイントを貯めよう！(2週間分)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
健康診断																				
がん検診																				
超音波検査																				
その他																				

令和7年度
上砂川町 健康マイレージ

「上砂川町健康マイレージ」とは、町民の健康づくりを応援する取組です。
健（検）診を利用していただき、普段の血圧や歩数、体重等を記録してポイントを集め、500円分の利用券と交換できます。

健康マイレージに参加する
3つのポイント

- ① 500円分の利用券をゲット！
「引換券」をゲット！
上砂川岳温泉パンケの湯にて、入湯や風呂で使えます。
- ② 健康づくりを始めよう！
健（検）診を受ける。または「体重」や「血圧」を測るところから！
- ③ 健康づくりが続く！
「今」と「未来」の健康づくりに繋がります。

実施期間 令和7年4月1日（火）～令和8年3月31日（火）
提出締め切り 令和8年4月10日（金）

お問い合わせ・チャレンジシート提出先
上砂川町役場 健康推進課健康係 西62-2014

※健康推進課 健康係窓口、各地区生活館・集会所、町民センターにも随時置いています。

■マイレージ対象事業とポイント数

※町広報のカレンダーにて、♪マークの付いている事業がマイレージ対象となります。

事業名	ポイント数
・健康診査（国保特定健診、後期高齢者健診、20～39歳の健診※1、生活保護者健診）	2
・がん検診（胃、肺、大腸、前立腺、子宮、乳）、超音波検査（子宮・乳）	各2
・肝炎検査	2
・エキノコックス症検査	2
・町民センター健康・栄養相談《毎月第4木曜日》	2
・健診受診者への健診結果説明会※1	2
・健康運動指導士による運動相談	1
・歯科衛生士による歯科相談	1
上砂川チャレンジシート（体重、歩数、血圧、運動記録等）を活用し、記録する	各2
普段の食事を2週間分記録する（間食またはアルコールのみの記録でも可）※2	2

※1 20～30 歳の健診受診者は3ポイント
※2 記録する用紙に指定はありません