

自分にあった組み合わせで、ポイントを集めよう!!

最近メタボが気になるあなたは



まずは健診を受診し、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

自身の健康全般に関心があるあなたは



各種健(検)診を受診し、体の調子をチェックしましょう。毎年受診することで変化が分かりやすくなります。

どんな取り組みをしようかな?



自主的な健康づくりのおすすめ内容

食生活

- ・バランス良く食べる
- ・野菜を毎食食べる
- ・1日3食食べる
- ・減塩を心がける
- ・寝る前2時間はたべない
- ・よく噛んで食べる
- ・間食を減らす

運動

- ・今より10分長く歩く
- ・車ではなく、徒歩や自転車で出かける
- ・ラジオ体操をする
- ・階段を使う
- ・毎日スクワットを行う
- ・正しい姿勢を心がける

健康管理

- ・歯磨きをする
- ・血圧をはかる
- ・体重をはかる
- ・禁煙をする
- ・休肝日を設ける

郵便はがき

3 6 2 8 5 0 1

上尾市本町3-1-1 上尾市役所
保険年金課 国保管理・保健担当 行

応募方法
市役所保険年金課宛に郵便切手を貼って郵送またはご持参ください。

令和9年1月29日(金) 必着

フリガナ	生年月日
名前	年 月 日生
住所	上尾市
連絡先TEL	-

アンケート 当てはまる項目に○をお願いします。

- この事業に参加したきっかけは何ですか? (1つ選択)
 - より健康になろうと思ったから
 - 友人・家族に誘われたから
 - 賞品がほしかったから
 - その他 ()
- この事業に参加し、自分の健康について意識するようになりましたか?
 - 意識するようになった
 - 少しだけ意識するようになった
 - 以前と変わらない
 - 全然意識していない (以前から意識している)
- この事業が特定健診を受診するきっかけになりましたか?
 - この事業がきっかけで受診しようと思った
 - この事業がなくても受診していたと思う
- 特定健診や特定保健指導について、ご意見やご要望などがありましたらお聞かせください。(自由記載)

郵便はがき

3 6 2 8 5 0 1

上尾市本町3-1-1 上尾市役所
保険年金課 国保管理・保健担当 行

応募方法
市役所保険年金課宛に郵便切手を貼って郵送またはご持参ください。

令和9年1月29日(金) 必着

フリガナ	生年月日
名前	年 月 日生
住所	上尾市
連絡先TEL	-

アンケート 当てはまる項目に○をお願いします。

- この事業に参加したきっかけは何ですか? (1つ選択)
 - より健康になろうと思ったから
 - 友人・家族に誘われたから
 - 賞品がほしかったから
 - その他 ()
- この事業に参加し、自分の健康について意識するようになりましたか?
 - 意識するようになった
 - 少しだけ意識するようになった
 - 以前と変わらない
 - 全然意識していない (以前から意識している)
- この事業が特定健診を受診するきっかけになりましたか?
 - この事業がきっかけで受診しようと思った
 - この事業がなくても受診していたと思う
- 特定健診や特定保健指導について、ご意見やご要望などがありましたらお聞かせください。(自由記載)

上尾市国保特定健診の対象者限定

あつめて健康!

国保健康ポイント事業

問い合わせ先

上尾市保険年金課
国保管理・保健担当
1階①番窓口
TEL 048-782-6494

あひぽチャレンジ

健康づくりであつめたポイントに応じて

抽選で賞品をプレゼント!

A賞 室内運動器具 いずれが1点 <30名>
例) 室内運動器具

B賞 塩分測定器 <40名>
1,500ポイント以上 2,000ポイント未満

C賞 埼玉県特産品 <1,000名>
1,000ポイント以上 1,500ポイント未満

※各賞品イラストはイメージです。賞品は予告なく変更となることがあります。

概要

上尾市国民健康保険に加入の方が、特定健診やがん検診などの健康づくりに取り組むことでポイントを集め、抽選で賞品がもらえる事業です。

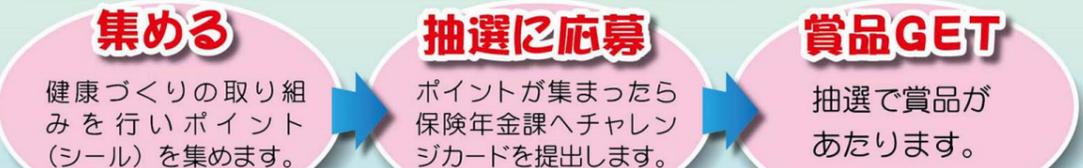
参加対象者

上尾市国民健康保険加入者のうち特定健診対象者(40歳~74歳)

チャレンジ期間

令和8年5月1日(金)~令和9年1月29日(金)
※チャレンジカード提出期限 令和9年1月29日(金)必着

取り組みの方法



ポイントのあつめかた

健（検）診を受診することで、シールがもらえます。もらったシールがチャレンジカードのシール貼付欄に貼られていれば、ポイントを獲得したことになります。

A (必須) **特定健診・国保人間ドック・事業主健診** など … いずれか1つ受診で**800ポイント**

特定健診・国保人間ドックは医療機関で受診時にシールをもらいましょう。
 (医療機関によってはもらえない場合があります。保険年金課でもお渡しできますので、その場合は受診結果を持ってきてください。)
 事業主健診は結果を保険年金課へ提出して、シールをもらいましょう。

A+ **Aの追加ポイント**

Aを受診した方は次のいずれかに該当でさらに**500ポイント**追加！
 ①早期受診(5月～7月までの受診)②初受診(国保加入後の初めての受診)③3年連続受診

Aの追加ポイントに該当する人は、チャレンジカードの項目欄にチェックを記入して、このページの下部の『A+』のポイントを取り取って貼りましょう。

B **がん検診**(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮(頸)がん、前立腺がんのいずれか) 受診で**500ポイント**

検診実施会場で受診時にシールをもらいましょう。
 (実施会場によってはもらえない場合があります。保険年金課でもお渡しできますので、その場合は受診結果を持ってきてください。)

C **成人歯科健康診査** …………… 受診で**500ポイント**

医療機関で受診時にシールをもらいましょう。
 (医療機関によってはもらえない場合があります。保険年金課でもお渡しできますので、その場合は受診後に「成人歯科健康診査票(本人控え)」を持ってきてください。)

D **特定保健指導(対象者のみ)** …………… 初回面接実施で**500ポイント**

初回面接実施日に、実施会場でシールをもらいましょう。
 (実施会場によってはもらえない場合があります。保険年金課でもお渡しできますので、その場合は「保健指導報告書(本人控え)」を持ってきてください。)

E **自主的な健康づくり** …………… 目標を設定し、結果報告をしたら**200ポイント**

チャレンジカードに目標と取り組み状況を書き込み、このページ下部の『E』のポイントを取り取って貼りましょう。

※上尾市国民健康保険加入者については、A～Eの取組は無料となります。(国保人間ドックなど一部事業で自己負担あり)
 ※国保人間ドック受診の方はがん検診ポイントも付与します。

※**A**の追加ポイント**A+**と、自主的な健康づくり**E**については、このポイントを取り取ってチャレンジカードに貼ってください。



応募方法

ポイントが集まったら、チャレンジカードを保険年金課へ直接提出または郵送してください。

- ※ **A**(特定健診、国保人間ドック、事業主健診など)に取り組んでいることが必須です。
- ※抽選時に納期までの保険税に未納がある世帯の方は抽選対象外となります。

チャレンジカード
提出期限
令和9年**1月29日(金)**
必着

賞品	ポイント数	備考
A賞	2,000ポイント以上	抽選にはずれてもB賞又はC賞の追加抽選あり
B賞	1,500ポイント以上 2,000ポイント未満	抽選にはずれてもC賞の追加抽選あり
C賞	1,000ポイント以上 1,500ポイント未満	



抽選時期と結果

2月上旬に抽選を行い、当選結果の発表は、当選ハガキまたは賞品の発送をもってお知らせします。賞品は予告なく変更となることがあります。ご了承ください。

切り取って参加しよう！

カードは1人1枚です。家族や友人とチャレンジしていきましょう。

合計 **ポイント**

処理欄

800P(必須) 追加ポイント**500P**

特定健診 国保人間ドック 事業主健診など 受診で獲得

A

A+ 次のいずれか1つに当てはまる方はポイント獲得!!
 早期受診
 初めての受診
 3年連続受診

500P **がん検診** 受診で獲得

500P **成人歯科健康診査** 受診で獲得

500P **特定保健指導(対象者のみ)** 利用で獲得

200P **健康のために目標を考えてチャレンジしよう!!** 取り組み状況 例)ウォーキング30分

E 2ヶ所記入で達成

あびほチャレンジカード