

黒部市内に住所を有する 40 歳以上のみなさま

# 黒部市健康づくりポイント 2024

## ●健康づくりポイント参加のながれ

健康診査を受けて、お得な  
補助券をもらおう。



### 1 「黒部市健康づくりポイントカード」(裏面参照) をもらいます。

※健康づくりポイントカードは、黒部市健康増進課(市役所2階)、市内特定健診及び高齢者健診実施医療機関、市内歯周病検診実施医療機関に設置してあります。

### 2 「黒部市健康づくりポイントカード」の「私の健康目標」「氏名・住所」を記入します。

### 3 対象となる取組み(下記参照)に参加するとポイントを付与されます。

対象となる期間は、令和6年4月～令和7年3月31日までです。

(対象となる取組みに参加する際に、ポイントカードをお持ちください。)

「黒部市健康づくりポイントカード」に、ポイントを5ポイント貯めます。

### 4 ポイントカードに5ポイント貯まったら、カードを黒部市健康増進課へ提出します。

### 5 商品の一覧(裏面参照)で利用できる補助券(2,000円)に交換します。

補助券の有効期限は、発行日から1年間です。

## 【対象となる取組み】ポイント付与期間：令和6年4月～令和7年3月末日

取組内容	付与ポイント
健康診査(特定・高齢者)	2ポイント
人間ドック	2ポイント
胸部レントゲン検診またはヘリカルCT検診	1ポイント
がん検診(胃・大腸・子宮・乳・前立腺)	各1ポイント
歯周病検診	1ポイント
骨粗しょう症検診	1ポイント
健康相談(毎年度、初回のみポイントを付与)	1ポイント
特定保健指導(初回面談時にポイントを付与)	1ポイント
健康チェックチャレンジ(血圧測定または体重測定を週2回以上3か月実施)	1ポイント
運動チャレンジ(運動を週2回以上1回20分以上3か月実施)	1ポイント
減塩&ベジ活チャレンジ(食生活目標シートを1か月毎日実施)	1ポイント
健康に関する教室(それぞれの教室の初回参加時にのみポイントを付与)	1ポイント

注意：付与されたポイントは翌年度以降に繰り越せません。

付与されたポイントは第三者に譲渡することはできません。

ポイントの交換期間は令和7年3月末日です。

裏面も  
ご覧ください



## 【商品の一覧】

利用施設	利用できる内容	
黒部市体育協会 (総合体育センター・温水プール)	ku robeスポーツファミ リー運動教室の一部補助	入場券購入の一部補助
KUサポートクラブ Will	運動教室の一部補助	お試し券購入の一部補助
黒部宇奈月名水スタンプ会加盟店	商品購入	
瑞彩マルシェ (道の駅「KOKOくろべ」内)	商品購入	
黒部市勤労青少年ホーム	サークル参加費の一部補助	
【NEW】湯屋 FUROBAKKA	施設利用	

(見本)

## 黒部市健康づくりポイントカード 2024

私の健康目標

→ 健康目標を書いてください

氏名	
住所	黒部市

(注意)このカードは上記記名者のみ有効

## ★スタンプ押印欄★

【例】

7月 1日 	月 日 必 須 2ポイント	月 日 1ポイント	月 日 1ポイント	月 日 1ポイント
(取組内容名) 胃がん検診	健康診査(特定・高齢者) 人間ドック	(取組内容名)	(取組内容名)	(取組内容名)

※対象となる取組みに参加する際に、本カードをお持ちください。

※5ポイント貯めて、黒部市健康増進課へポイントカードを提出していただくと、補助券(2,000円)と交換できます。

※職場の健診等を受けられた場合は、黒部市健康増進課に受診結果をお持ちいただくとポイントを付与いたします。

【問い合わせ先】 黒部市健康増進課 ☎ 54-2411  
〒938-8555 黒部市三日市 1301 番地 (黒部市役所)