

令和2年度 ふらの健康マイレージ対象事業一覧表 (100ポイントで達成、もう少し頑張りたい方は200ポイント達成もあります)

健康づくりポイント

自分で目標と取り組み内容を設定して取り組み、達成状況に合わせてポイントを加算します。

ウォーキング
チャレンジ

<実施期間>
7月1日
～3月31日

1日 3,000歩=1ポイント(1日最大3ポイント)

※歩数の確認は、スマホや万歩計を持参していただき、スマホアプリ・万歩計に記録された歩数に応じてポイントを付与します。
※ウォーキングチャレンジ用のポイント記録用紙がありますので、参加登録申込み時に交付します。歩数とポイント数が記録できます。
(市のホームページからもダウンロードできます)

※なお、ウォーキングチャレンジの参加前後で、保健センターに設置している「計測コーナー」の体成分分析器で体重・体脂肪率・筋肉量等を測定する他、握力・血圧も測定し、参加者の身体の変化を確認させていただきます。

ヘルスケア
チャレンジ

<実施期間>
7月1日
～3月31日

個人でウォーキング以外の健康づくりの目標と取り組み内容を設定し、その取り組みにポイントを付与します。
取り組み期間は、原則1ヵ月以上とし、1ヵ月ごとに10ポイントとします。
取組む方は、「ヘルスケアチャレンジ記録用紙」に記入してください。
(ホームページからもダウンロードできます)

【例】目 標：体重を3kg減量するなど
頻 度：毎日、週2～3回、月1回など
取組み：体重測定する、間食を減らす、血圧測定する、保健センター計測コーナーで体脂肪率をチェックするなど

保健センター計測コーナー

♥土日・祝日以外は
いつでも利用できます♥

高齢者の方は、フレイル予防のために定期的に筋肉量を計測しましょう!



健康チェックポイント

※初めて特定健診受けた方はポイントを2倍に、特定健診を3年連続で受けた方には10ポイント加算します。

対象事業	実施時期 (令和2年度)	ポイント数	
特定健診	4月1日～ 翌年3月31日	20	
後期高齢者健診		20	
若年者健診		20	
協会けんぽ等職域の健康診断		20	
個人受診の人間ドック		20	
胃がん検診		20	
肺がん検診		20	
大腸がん検診		20	
前立腺がん検診		20	
乳がん検診		20	
子宮頸がん検診	20		
市で実施する歯周病検診 (今年度40.50.60.70歳になる方)	6月1日～ 翌年3月31日	20	
市で実施するエキノコックス症検診	7月3日～7月6日	10	
市で実施する肝炎ウイルス検診	7月9日～7月12日	10	
市で実施するピロリ菌検査	11月6日～11月9日 11月19日～11月22日	10	
健診事後保健指導(結果説明会含む)	6月1日～ 翌年3月31日	10	
特定保健指導	積極的支援	6月1日～ 翌年3月31日	1回30ポイント
	動機づけ支援		1回20ポイント
献血(献血カードを提示してください)	4月1日～ 翌年3月31日	1回の献血につき 20ポイント	

※積極的支援に参加すると、上記のポイントのほかに、ヘルスケアチャレンジに取り組むことで、ポイントが更に加算されます。

イベントポイント

市民を対象にした医療講演会、健康づくり研修会、救急の日講演会への参加	9月1日～ 翌年3月31日	10
出前講座(保健医療課開催) 依頼の健康教育及び健康相談	4月1日～ 翌年3月31日	10
ふまねっと教室 (ふまねっとふらのの会主催分)	7月1日～ 翌年3月31日	1回の参加につき 5ポイント

問合せ先 富良野市保健医療課 ☎39-2200