

「国民健康保険健康ポイント事業」を開始

皆様の日々の健康づくりの活動（ウォーキング、健康づくりイベント、健康教室など）の取組をポイント制にし、集めたポイントの合計点数で商品と交換します。

楽しみながら健康づくりに取り組み、誰もが健康で暮らせるよう応援します。

1 対象者 三木市国民健康保険に加入している 18 歳以上の方（高校生は除く）

2 実施期間 6 月 1 日～令和 2 年 3 月 31 日

3 ポイントカードの取得方法

三木市医療保険課へお電話ください。健康ポイントカードを郵送します。

市役所 3 階医療保険課の窓口でも取得できます。

4 ポイントとなる健康づくり

(1) 町ぐるみ健診の受診（必須）

(2) 市が実施する健康づくり関係のイベント、教室、講座に参加してスタンプを集める。※対象イベントは別紙のとおり。

(3) 生活目標・運動目標・測定目標の内、ひとつの目標をたてて、1 か月に 15 日以上実行する。

例) 生活目標 就寝 2 時間前に食事を済ます

運動目標 毎日、ウォーキングをする

測定目標 体重を測る。血圧を測る など

5 商品の交換

(1) 交換期間 11 月 1 日～令和 2 年 5 月 31 日

(2) 交換場所 市役所医療保険課

(3) 商品交換は、1 年度 1 人 1 回のみ

(4) 商品

市指定ゴミ袋（資源プラ）45L・10 枚入り 10 ポイント

市指定ゴミ袋（可燃ごみ）45L・30 枚入り 20 ポイント

よかたん入浴券・図書カード・地元産品（500 円相当） 30 ポイント

問い合わせ先 三木市健康福祉部医療保険課国民健康保険係
電話 0794-82-2000（内線 2338）