

いとう健康マイレージ

伊東市独自の健康マイレージ事業です。対象の健(検)診を受診したり、市の実施する健康づくり教室や介護予防活動などに参加するとポイントが貯まります！これをきっかけに自分の健康について見直し、楽しくお得に健康づくりに取り組んでみましょう。

対象者 16歳以上の伊東市民

対象期間 令和6年4月1日～令和7年1月31日

各年齢区分ごとにポイントの高い人には、賞品をプレゼントします♪

当選者には令和7年3月に通知でお知らせしますので、お楽しみに！！



※イメージ写真です。

〈年齢区分〉

16歳～39歳

40歳～49歳

50歳～59歳

60歳～64歳

65歳～69歳

70歳～

賞品と当選人数(年齢区分ごと)

1位 10,000円相当の賞品…… **各2人**

2位 5,000円相当の賞品… **各20人**

3位 賞品…………… **各200人**

総勢 1,332人 に当たる

※ポイント数が同点の場合は抽選となります。



いとう健康マイレージの目的

健康づくりに取り組むきっかけとし、各種健康診断やがん検診等の受診促進と、健康づくり教室や介護予防活動などへの参加を通じ生活習慣の改善につなげることで、伊東市民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を図ります。

お問い合わせは

伊東市健康推進課 (高層棟4階)

☎0557-32-1631

☎0557-32-1584

高齢者福祉課 (高層棟1階)

☎0557-32-1561

☎0557-32-1562

令和6年4月1日～令和7年1月31日
までに受診、参加したものが対象

対象事業及びポイント一覧

★受診、参加には年齢等の条件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、表紙のお問い合わせ先までご連絡ください。(すでに募集等が終了しているものもあります。)

項 目		ポイント	備 考
検 診	胃がん検診	20	※市が実施するもの以外は申請が必要です。
	肺がん検診	20	
	大腸がん検診	20	
	乳がん検診	20	
	子宮頸がん検診	20	
	前立腺がん検診	20	
	肝炎ウイルス検診	10	
	骨粗しょう症検診	10	
	歯周病検診	10	
健康診断	特定健康診査 (他健診結果等の提供を含む)	20	※市が実施するもの以外は申請が必要です。 ※左記の健康診断を複数受診されても加算ポイントは20ポイントです。 ・保険診療による検査は対象外です。 (特定健診に代わる結果提供は除く)
	後期高齢者健康診査		
	39歳以下健康診査		
	人間ドック		
	脳ドック		
	血液検査のある健康診断 (職場の健診を含む)		
健康づくり 教室	きっかけエクササイズ	5	※申請は不要です。 ・同じ教室に複数回出席してもポイントは1回分になります。 (例：健康体操クラブ 5 回参加 ⇒ 5 ポイント) (例：健康体操クラブ10回参加 ⇒ 5 ポイント)
	男性限定の運動教室	5	
	ゆるトレレディース	5	
	体においしい食べ方講座	5	
	食生活推進員養成講座	5	
	ゲートキーパー養成研修	5	
	歯っぴーCOME 噛む教室	5	
	骨粗しょう症検診事後教室	5	
	特定保健指導・カラダづくり相談会	5	
	生活習慣病重症化予防事業	5	
	食品衛生協会等健康相談	5	
	市民対象健康講座	5	
介護予防 活動	介護予防教室	5	
	健康体操クラブ	5	
	体幹筋力向上教室	5	
	水中運動教室	5	
	ノルディックウォーキング教室	5	
社会貢献 その他	保健委員活動	5～10	・活動状況に応じて加算ポイントがあります。 (申請が必要です。)
	伊東市健康づくり食生活推進員活動	5～10	・役員は加算ポイントがあります。 (申請は不要です。)
	ふじのくに健康いきいきカード取得者	20	・カード取得の市民の方が対象です。

【参考】ポイント計算表 (今、何ポイントか計算してみましょう!)

20ポイント×〔 〕 個 = 〔 〕 ポイント
 10ポイント×〔 〕 個 = 〔 〕 ポイント
 5 ポイント×〔 〕 個 = 〔 〕 ポイント

合計

ポイント

また、伊東市ホームページからも簡単に計算ができます♪

<https://fishbowlindex.com/ito-health-mileage/index.html>





いとう健康マイレージのすすめ方

①対象事業に参加する。

ポイント一覧に掲載の各種健(検)診や健康づくり教室、介護予防活動などに参加しましょう。対象の事業は「いとう2ページ」をご覧ください。

市の健(検)診を受診
市の健康づくり教室等に参加

自動でポイントが貯まります！

※ポイントカードはありません。
ポイント詳細は「いとう2ページ」
をご覧ください。

職場などで受診した場合

令和7年2月10日までに 申請が必要です。

※受診の把握ができないため
申請方法は「いとう4ページ」
をご覧ください。

②ポイント上位者に賞品をプレゼント

- ★各年齢区分の1位及び2位の方には、上位入賞のお知らせを送付します。賞品引き換えの詳細については入賞のお知らせをご覧ください。
- ★各年齢区分の3位の方は、賞品の発送をもってお知らせに代えさせていただきます。
- ★また、ホームページ等にて上位者の獲得ポイント数について公表します。翌年度の参考にしてください。

いとう健康マイレージのQ&A

Q 教室(4回シリーズ)に全て参加しました。 毎回ポイントもらえるの？

A いいえ。もらえません。シリーズものの教室であっても1つの教室として取り扱います。4回シリーズの教室でも1教室につき5ポイントです。

Q 市の健(検)診はどれでも受けられるの？

A 年齢や性別等により受けられる健(検)診が異なります。詳細は広報いとう4月号で配布した年間予定表や市のホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

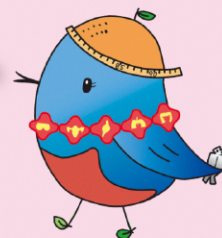
Q 教室に参加したいけどどうすればいい？

A 市ホームページをご覧ください。健康づくり教室については健康推進課、介護予防活動については高齢者福祉課にお問い合わせください。

Q 保険証を使った検査(診察)はポイントになる？

A いいえ、ポイントにはなりません。

ふじのくに健康いきいきマイレージ
との同時参加も大歓迎!!



職場での健康診断等ポイント申請書

- ★令和6年4月1日から令和7年1月31日までに受診した健(検)診が対象です。
- ★本申請書に記入し、健康診断や検診の結果票とともに、市健康推進課窓口へお持ちください。
本申請書は切り取って、またはコピーしてご利用ください。
- ★市が実施している健(検)診の申請は、不要です。

申請日	令和 年 月 日	保険種類	社保・国保(伊東市・その他)・後期高齢・なし
ふりがな		住所	伊東市
氏名			
生年月日	(歳)	電話番号	

★受診した健(検)診のチェック欄に、○を記入してください。

	申請項目	チェック	ポイント	注意事項
健康診断	職場等で受けた人間ドック		20	・左記の健康診断を複数受診されても加算ポイントは20ポイントです。 ・電話での受付はいたしません。 ・保険診療による検査(診察)は対象外です。 ・結果票の内容によっては該当しない項目もあります。
	職場等で受けた脳ドック			
	血液検査のある健康診断(職場の健診を含む)			
	職場等で受けた特定健診			
検診	胃がん検診		20	
	肺がん検診		20	
	大腸がん検診		20	
	乳がん検診		20	
	子宮頸がん検診		20	
	前立腺がん検診		20	
	肝炎ウイルス検診		10	
	骨粗しょう症検診		10	
	歯周病検診		10	

アンケートにご協力ください。

- ①どこで「いとう健康マイレージ」を知りましたか？(新聞・広報・チラシ・その他：)
- ②マイレージ制度は健(検)診を受けるきっかけとなりましたか？(なった・ならなかった)
- ③今後も継続して健(検)診を受けてみたいと思いましたか？(思う・思わない)