

令和7年度

あさひ健幸ポイント事業 第2弾



健康づくりで“商品券”をもらおう！



《朝日村に住む18歳以上の方が対象です》



健診を受けて

商品券

500 円分

さらに健康づくりで

商品券

500 円分



【A: 必須項目】 令和7年中に健診を受ける

対象の健診

・朝日村いきいき健診 ・特定健診 ・職場健診 ・人間ドック
※令和7年1月6日～12月26日までに受診した健診が対象です

＜商品券の受取り方＞

健診を受けたら、「商品券申込書」に必要事項を記入して
役場5番窓口提出する（持ち物：健康診断の結果）



村内指定の事業所で利用できる商品券（500 円分）を受取る
（対象店舗はお申込みの際にご案内します）

！オトク！

◎朝日村の集団健診、国保の方の特定健診は健診料が500円です。申込みと実質無料です！
◎朝日村国保の方・後期高齢者医療保険の方で人間ドックを受けた方は、申込みと補助金と商品券を受取れます！

プラス
+

がんばる人を応援！

商品券

受取る人
増えてます！

商品券申込書は1枚同封してあります。
不足の場合はコピー等してお使いください。【※】

【B: 選択項目】 健康のために目標を決め、継続して取り組む（おおむね3ヵ月）

対象となる取り組みの条件

「食べる」「動く」「つながる」の中から、継続して取り組むコースを選び、
コースに沿って「健康」「フレイル（虚弱）予防」を目的に目標を考え、実践
した取り組み（裏面をご覧ください。）

「毎日血圧測定をしている」「体重計に乗っている」だけでは
対象外。
何のために測定しているか、目標を決め、
食の改善や運動を継続しましょう。

＜商品券の受取り方＞

パターン
1

【A：必須項目】での商品券受取りと
同じタイミングで受取る

※「健康づくり」の取り組みをすでに続けている、
または、結果が届くころには条件を満たす方
◎メモ帳や、カレンダー、
スマホアプリなどに記録
をとっておきましょう



パターン
2

商品券申込受付期限まで、健康づくりの
取り組みを続けてから受取る
（【A】と【B】別々のタイミングで受け取る）

※健診結果を見て、生活習慣の改善を決意

↓
目標を決めて健康づくりの取り組みスタート！
◎申込受付期限内に、忘れずに
申込みましょう



【申込受付期間】令和7年7月1日～令和8年1月6日
【商品券使用期限】令和8年2月28日（土）

※商品券を受取るには、健康診断を受けることが必須条件です。
※商品券の申込は、対象者一人に対し、A 必須項目・B 選択項目
各1回のみです。



まめいち&マーマちゃん
あさひ健幸ポイントキャラクター

【※】商品券申込書：不足の場合はコピーしてお使いください。ホームページからダウンロードできます。役場5番窓口でお渡しもできます。
「健診結果報告会」では申込書を用意しておきますので、結果を受け取る際にその場でご記入・申込みいただけます。

裏面もあります

《問い合わせ先》 住民福祉課健康づくり係 電話：0263-99-2540



プラスで商品券500円分を希望する方



【B:選択項目】「健康」「フレイル予防」のために健康づくりに取り組む

健診結果で肥満を指摘された、血糖値が基準値を超えている、血圧が高い・・・など、また、筋力の低下を感じている、外出の機会が減ったなど、気になっていることがあれば、今が改善のための行動に移すタイミングです！将来の健康的な自分をイメージして健康づくりの取り組みを始めてみましょう！

3つのコースから選んでみましょう

食の偏りや食べ方が気になる方
肥満ややせが気になる方

運動不足を感じている方
筋力の衰えを感じている方

75 歳以上の方は、こちらもお選びいただけます



食べる

- * 食事バランスを整える
- * 食べ過ぎない
- * 野菜の量を増やす
- * 減塩
- * 夜遅い時間に食べない
- * 間食・飲酒 ……など

動く

- * ウォーキング
- * 筋トレ
- * ストレッチ
- * ラジオ体操
- * 水泳
- * 口腔体操 ……など



つながる

- * 地域の集まりに参加
- * グループ活動への参加
- * 家族以外の人との会話 ……など



取り組み内容のヒント

申込書【B 選択項目】の
二重線枠内に記入していきましょう

＜商品券の受取りまでのステップ＞

- ステップ① コースを選ぶ → 申込書「取り組み内容（コース）」の□にチェック✓を入れる
2つ以上組み合わせもOK
(複数の取り組みでも、商品券は1枚(500円分)です)
- ステップ② コース(取り組み)に沿った目標を決める
→ 「私の目標になりたい私」に目標を記入
- ステップ③ 目標達成のために行うことを決める → 「取り組み内容」に記入
- ステップ④ 行動を始める → 3ヵ月を目安に続けてみましょう
- ステップ⑤ 【提出の時】ステップ②で決めた目標が達成できたか、□にチェック✓を入れる

数字を使うとやるのが具体的に
なり、取り組みやすくなります。

記入例	【目標(なりたい私)】	【取り組み内容】	【記録の例】
コース 食べる	・高血圧改善のために、去年の健診より塩分を1g減らす ・野菜をしっかりとって、健康を保つ	・コンビニ弁当は栄養成分表示を見て、塩分の少ないものを購入する ・毎食野菜のおかずを1皿分以上食べる	・栄養成分表示(塩分表)の記録 ・血圧の記録 ・野菜料理の数の記録 ・体重の記録
コース 動く	・有酸素運動で今の体型を維持する ・座りっぱなしにならないよう、今より10分多く体を動かして筋力を維持する	・週3回30分のウォーキングをする ・1日1回テレビ体操や運動の動画を見ながら、体を動かす	・スマホアプリで記録 ・カレンダーなどにメモ
コース つながる	・家族以外の人と合う機会を作って健康を維持する	・毎月オレンジランチに参加する ・1日1回家族以外の人とおしゃべりする	・オレンジランチ受付簿で確認できます ・カレンダーなどに記入