

令和8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



さらに健康づくりで



【A:必須項目】令和8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8年1月～12月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番窓口へ提出する（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8年7月1日～令和9年1月6日
【商品券使用期限】令和9年2月28日（日）

※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、対象者お一人に対し、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）」の口にチェック✓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、口にチェック✓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	<ul style="list-style-type: none"> • 高血圧改善のために、去年の健診より塩分を1g減らす • 野菜をしっかりとして、健康を保つ 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 家族以外の人と合う機会を作って健康を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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