

# Minapo(みなぽ)今年もやります!

～皆野町健康ポイントカード～

健診や町の事業に参加をして健康とプレゼントをもらっちゃおう!  
昨年よりもパワーアップ! 健診にお友達を1人紹介するごとに1ポイントプレゼント!  
カードは健診を受けたかたにお渡しします。ポイントは翌年度に繰り越せません。

**対象:** 町在住のかた(20歳以上)  
**期間:** 平成29年4月1日～平成30年3月31日  
**景品:** クオカード(1,000円分)  
☆20ポイントで景品と交換できます!

## 必須項目

住民健診を受診 5ポイント  
(人間ドック・職場健診でもOK)

## ポイントを貯める

- ・がん検診 何種類受けても 5ポイント
- ・早めの健診(8月末まで) 3ポイント
- ・脳検診 2ポイント
- ・結果説明会 3ポイント
- ・継続した運動 1枚1ポイント
- ・友達1人紹介につき1ポイントプレゼント

その他ポイント加算については下記まで

問合せ 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233

## 「今年も受けよう住民健診!」

春は変化の季節と言われるように、新年度を迎えて新たな生活をスタートさせたかたも多いかと思います。新年度開始から1か月、そうした変化に慣れてきた頃でしょうか。ここで一度、自分のからだと向き合ってみませんか? 国民健康保険の皆さんには「幸せ」の黄色い封筒が届きましたでしょうか。封筒には健診の受診券が同封されています。毎年健診を受けていますか?

町の特定健診の受診率は29.9%(平成27年度)と低い状況であることをご存じでしょうか。健診を受けない理由として次のようなことをよく耳にします。

### ①「健康だから、受けなくても大丈夫」

→いまや国民病ともいえる生活習慣病のほとんどは重症になるまで症状が出ないため「自分は大丈夫」と思いがちです。健診で病気を早期発見し、芽を摘み取ることが大切なのです。毎年受けることによって自分のからだの変化に目を向けましょう。

### ②「通院しているから、健診は受けなくてもいいんじゃない?」

→特定の病気のために定期的に病院に行き、薬を飲んでいても症状のない病気まで発見できるとは限りません。年に一度全身の状態を診ることが必要です。

### ③「忙しくて、時間がなかなかとれないよ」

→病気になってしまった後、治療に必要な時間は健診にかかる時間の比ではありません。医療費もかかります。1年の内たった半日で良い

のです。忙しく生活ができるのは健康なからだがあってこそなのです。

### ④「お金がかかるじゃない」

→国民健康保険加入のかたは無料で基本健診を受けられます。また、がん検診については皆野町に住所のあるかたは無料で受けることができます。詳しくはお配りした「平成29年度住民健診等ご案内」をご覧ください。

このような理由で健診から遠ざかっているあなた! さあ、健診を受けましょう!

さらに町では、健診を受けると、ポイントが貯まるMinapo(皆野町健康ポイントカード)をお渡ししています。今年度から「友達紹介」や「継続した運動」でもポイント加算できるようになりました。もちろん、国民健康保険以外の保険に加入してるかたも参加できます。職場などで受診した健診結果を健康福祉課に持参してください。Minapoをお渡しいたします。健診を受けて健康とプレゼントを手に入れましょう。



保健師からの  
ちよつと  
いいはなし  
担当・坂本