

長与町健康ポイント事業
「貯めんば損たい！ながよミックンポイント」
参加者ガイドブック



ポイントミックン

平成 30 年 5 月
(平成 31 年 4 月 改訂)

長与町健康保険課健康増進係

ながよミックンポイントとは？

長与町民のみなさんに健康づくりに関心を持っていただき、運動習慣や健康管理習慣を広めることで町民一人一人の「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目的とした事業です。

- ・ 歩数計を持って歩く
- ・ 定期的な体組成測定を行う
- ・ 認定された健康づくりイベントへ参加する
- ・ 各種健診及びがん検診を受診する
- ・ 上記取組みを活用して、健康状態を維持改善する

という大きく5つの活動の取組に応じて、「ミックンポイント」をお贈りします。獲得したミックンポイントは、「ながよ共通商品券」、「健康づくり助成券」などの商品と交換することができます。

健康寿命を延ばすために

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指します（健康ながよ21計画より）。

健康寿命を延ばすためには、運動習慣を日常生活に取り入れること、積極的に社会参加を行うこと、定期的な健診等で自己の健康状態を管理することなどが重要です。

あなたの健康はながよの財産です。

あなたとあなたの大切な人のために、健康づくりに取り組みましょう！



目 次

1. ながよミックンポイントへの参加	4
2. 参加した方をお願いしたいこと	5
3. ポイントの獲得方法	7
○ウォーキングポイント	7
○体組成チェックポイント	9
○脚点改善ポイント	10
○イベント参加ポイント	10
○健診（検診）受診ポイント	11
4. ミックンポイントの交換方法	12
○ミックンポイントの交換基準	12
○ミックンポイントの交換手続き	13
5. 各種手続きと困ったときの手引き	14
6. 個人情報 の 取扱いについて	16
付録① 長与町健康ポイント事業実施要綱	17
② 健診受診ポイントの健診項目要件	22

歩数計を洗濯してしまった!!!

- ①電池を取り外し、風通しの良い日陰で2～3日乾かす。
- ②よく乾いたら、電池を入れてみて、表示が出るか確かめる。
- ③いつもと違う表示が出るときや何も表示がされないときは故障していると考えられます。お手数ですが、指定機種 の 購入をお願いします。
(P14 参照)

1. ながよミックンポイントへの参加

(1) 事業期間

ながよミックンポイント事業は、平成 30 年度から令和 2 年度までのそれぞれ 5 月から翌 2 月まで実施されます。

(2) 参加資格

参加申込日の属する年度において 20 歳以上となり、以下のいずれかに該当する方。

① 町内在住の方

② 町外在住の方で、「ながよ健康のまち応援団」に入団している町内事業所(団体)で勤務している方

(3) 参加した方にお渡しするもの

① 貯めんば損たい隊員証

ミックンポイント事業に参加していることを証明するカードです。

体組成測定会やイベントなどでポイントをもらうときに使用しますので、お財布等に入れて持ち歩いてください。

無くしたとき、破損したときは、再交付申請が可能です。(P15 参照)

② 健康ファイル

ミックンポイント事業で使用する資料等を綴じておくためのファイルです。このファイルに、「体組成測定結果」、「最新のポイントレシート」、「各種健診の結果」、「自己管理表」などをまとめて挟んでおくことで、自身の健康の記録を管理することができます。

③ 歩数計

本事業では、ご自身の毎日の運動量を把握するため、参加者には必ず歩数計をご利用いただきます。この歩数計は、ポイントの計算の都合から指定機種を使用いたしますので、参加申込時に歩数計を町から貸出しいたします。使用する歩数計は次の機種になります。

(株) タニタ製 FB732 「億歩計」

(電池の型番 CR-2032)



※貸出する歩数計はおひとり様 1 台です。

※買い替え等の場合でも町が販売することはありませんのでご了承ください。

2. 参加した方をお願いしたいこと

「歩数計を持って毎日歩く！ 毎月体組成測定をする！」

(1) 歩数の測定

さまざまな運動の中で最も生活に密着した運動は歩くことだと考え、毎日の歩数を増やし、その歩数を維持することを目的とします。

毎日の歩数を計るため、事業の参加者には町が指定する歩数計を持って歩いていただきます。

先進的に本事業を実施している自治体の成果報告では、歩数計を持つだけで毎日の平均歩数が約 2000 歩増加したというものがありません。歩数計を持って普段の歩数を意識するだけで、歩数を増やす効果があるようです。

(2) 定期的な体組成の測定

本事業の期間中は、別紙資料「平成 31 年度健康ポイント事業体組成測定スケジュール」の日程で体組成測定ができます。月に 1 回都合が良い日に参加し、体組成測定をお願いいたします。

体組成とは、体重、筋肉量、体脂肪量などの体の状態を示す数値のことを言います。体組成を測定することによって、自分の体の状態や運動による成果を確認することが可能です。測定結果は印刷されますが、感熱紙で消えやすくなっておりますのでコピーやメモ等で残しておくことを推奨します。

※体組成の結果はあくまで目安です。

毎年 2 月は、その年度の締め月とさせていただきます。2 月は必ず体組成の測定をしていただきますようお願いいたします。

(3) 健康づくりイベントへの参加

本事業では、町が指定する行事への参加をすることでミクンポイントがもらえます。これらの行事では、ミクンポイントがもらえる他にも、事業によっては参加賞などがあるものもあります。

(4) 各種健康診査及びがん検診の受診

年に1回、町や勤め先の企業、所属団体等で実施されている特定健診、がん検診(一部2年に1回)、人間ドック(脳ドックを含む)などを受診することで、さまざまな病気の予兆を知り、予防することができます。もし病気が見つかったとしても、早期発見による早期治療や重症化予防ができます。

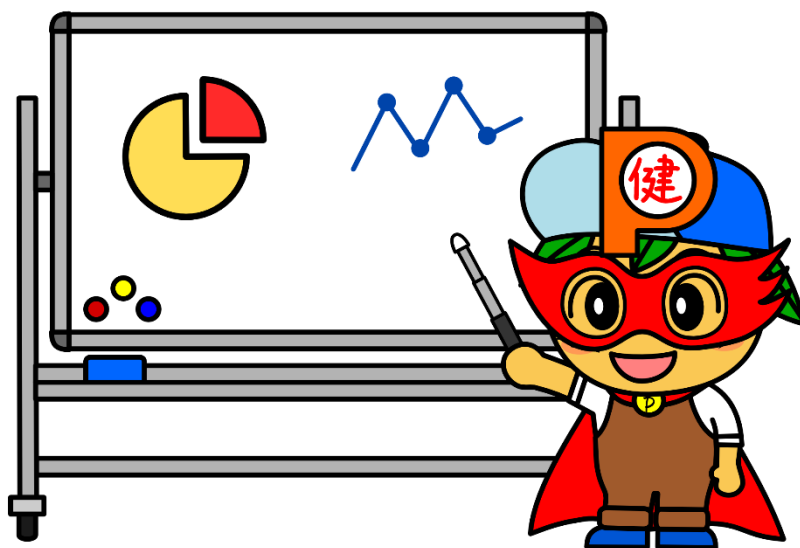
また、ただ受診するだけでなく、結果を振り返ってご自身の健康改善に役立てることが重要です。

(5) アンケート調査等への協力

本事業では、事業評価のために、参加者全員を対象としたアンケート調査を実施いたします。

このアンケート調査は、運動習慣の定着や健康知識の習得など、参加者の健康づくり活動の成果や関心の変化を調査するために行うものです。

調査結果を参考に、本事業をより効果的かつ魅力的な事業したいと考えておりますので、参加者の皆さんには、是非このアンケート調査へのご協力をお願いいたします。



3. ミックンポイントの獲得方法

(1) ウォーキングポイント

累積歩数 10 万歩ごとに . . . ミックンポイント 100 ポイント
※ただし、1 期間あたり 3 0 0 万歩(3000 ポイント)を上限とします。

例)

累積歩数が 10 万歩になったら 100 ポイント

累積歩数が 20 万歩になったら 100 ポイント

・
・
・

累積歩数が 290 万歩になったら 100 ポイント

累積歩数が 300 万歩になったら 100 ポイント

累積歩数が 310 万歩以降 ポイントが付きません

獲得合計 3000 ポイント

累積歩数は、町が指定する歩数計を使用して計測します。

○ウォーキングポイントのもらい方

体組成測定の際に歩数計を持参し、受付時に貯めんば損たい隊員証と歩数計を提示します。職員が歩数を直接確認し、管理システムに登録することでポイントが付与されます。

○2 月の体組成測定をお願い

2 月の体組成測定ではその年度の最終累計歩数の登録を行います。2 月に測定された方は、測定会後の歩数から次年度のウォーキングポイントに反映されます。

2 月に測定しなかった場合、最終累計歩数の登録ができず次年度初回登録までの歩数がポイントに反映されませんのでご注意ください。

○歩数計の紛失等により正しい累積歩数が確認できない場合

歩数計の破損や紛失、データ消失などにより前回から継続した累積歩数が確認できない場合、前回登録済みの歩数までの保証となります。

<参考> 毎日、何歩ぐらいを目標にすればいいの？

健康のために何歩歩けば良いのかという基準は個人ごとに異なります。本事業では、ポイントの付与基準が平均歩数ではなく累積歩数なので、以下の表を基準に自分に合った目標歩数を設定しましょう。

町のポイント付与設計では、多くの生活習慣病予防基準となる【1日平均おむね8,000歩】を採用しておりますが、ご自身の体力に応じて少ない歩数に設定しても構いませんし、もっと歩きたい方はこれ以上の目標設定をしても問題ありません。また、長与の坂道を上手に活用することで効率的にエネルギー消費や骨の強化につながります。

なお、足腰を痛めてしまうような無理な目標設定は行わないようご注意ください。健康には、運動と休養のバランスが大切です。

1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

この基準は、東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長の青柳幸利先生の研究成果を採用しております。

詳しい内容を知りたい方は、先生の著書「やっちはいけないウォーキング」(SBクリエイティブ(株)刊)をご参照ください。

(2) 体組成チェックポイント

- ① 毎月の体組成の測定・・・ミックンポイント 100 ポイント
※ただし、月に1回限りとします。
- ② 体組成測定を1期間中7か月分実施で町指定ごみ袋をプレゼント

本事業参加者は、役場等で体組成測定を行うことができます。

また、毎月出張測定会（健康センター）、夜間延長測定会、土曜測定会をそれぞれ1回行いますので、日中の来庁が難しい方はそちらのご参加をご検討ください。

体組成測定を1期間中7か月分実施された方には、長与町で指定されているごみ袋をプレゼントいたします。

毎月1回、体組成を測定することで自分の体の調子や日々の取組みの成果を確認することができます。ぜひ継続的な測定をお勧めします。

※混雑緩和のため、月に複数回の参加はご遠慮ください。

○体組成測定日程

体組成測定可能な日程は、別紙「平成31年度健康ポイント事業体組成測定スケジュール」をご覧ください。

出張測定会や延長測定会の実施日及び会場については、広報、ホームページ、測定会会場でも随時ご連絡いたします。

○測定の間隔について

仕事などで都合が合わない場合もあるかと思いますが、可能な限り前回と同じ時期での測定会への参加を推奨いたします。

○貯めんば損たい隊員証と歩数計を忘れずに！

体組成チェックポイントは、測定会場の受付で隊員証を提示することでポイント付与されます。また、受付時に歩数の登録をします。参加の際は、必ず隊員証と歩数計をお持ちください。

(3) BMI 改善ポイント

体組成結果(BMI)の基準内維持又は改善・・・

ミッくんポイント 100 ポイント

1月時点で最新の体組成測定でのBMIが25以下の方、又は年度初回の体組成測定時と最新の体組成測定でのBMIが1点以上改善(減少)した方に、100ポイントを付与します。

○ポイント付与タイミング

このポイントは期間内1月末日にポイント付与を行います。

(4) イベント参加ポイント

対象イベントへの参加・・・ミッくんポイント 100 ポイント

※ただし、年に2回を上限とします。

町等が主催するミッくんポイント対象イベントに参加すると、参加1回につき100ポイントがもらえます。平成31年度に予定しているイベントは下記のとおりです。下記のイベント以外にも、随時イベントを追加することがあります。

6月 第44回ながよヘルシーウォーキング大会

9月 新イベント実施予定(チームで参加)

10月 健康まつり

11月 第2回ながよぐるっとウォークラリー

○ポイント対象イベントのお知らせ

ポイントの付与対象イベントについては、以下の方法でお知らせをします。

・広報ながよ ・長与町ホームページ ・体組成測定での掲示

特に体組成測定会場には最新の情報を掲示しますので、測定の際は必ずご確認ください。

(5) 健診（検診）受診ポイント

- ① 特定健診又は人間(脳)ドックの受診で、ミクンポイント 300 ポイント +対象項目基準値内又は改善で 50～100 ポイント（最大 300 ポイント）
- ②がん検診の受診で、ミクンポイント 100 ポイント

○ポイントのもらい方

健診(検診)結果のコピーを提供いただくことでポイントを付与します。いただいた結果用紙はお返しできませんので、あらかじめコピーをご持参ください。

○①の対象となる健康診断

特定健診、職場健診、人間ドック、脳ドック、かかりつけ医の検査等
特定健診の要件については付録②「健診受診ポイントの健診項目要件」を参照
※健診項目に不足がある場合は、ポイント付与ができない場合があります。

○①で健診結果を提出された方について

健診の結果のうち、血圧、血糖(HbA1c)、LDL コレステロールの 3 項目で基準値内であればそれぞれ 100 ポイントを付与します。
健診結果の対象項目が基準値内でない場合でも、条件を満たしていれば項目ごとに 50 ポイント付与されます。(付録①別表 1 参照)

このポイントは後日付与になりますので、1 月末までにご提出ください(郵送可。1 月末日必着。㊟会員番号)。

○②の対象となるがん検診

みなさまの職場又は長与町が実施する肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診。(個人で実施する胃内視鏡検査や保険適用による検査は除きます。)

○20 代、30 代の参加者の方について

20 代、30 代の参加者で、がん検診を受ける機会がない方への救済措置として、事業紹介ポイントを用意いたします。紹介した友人等が参加予約時に紹介者の隊員番号と名前を伝えることで、紹介者と新規参加者に 100 ポイント付与します。※参加定員に達し次第終了いたします。

※前年度に長与町子宮がん検診を受診していない女性は、本救済措置の対象外になります。

4. ミックンポイントの交換方法

(1) ポイントの交換基準

ミックンポイントの交換基準は下記の表のとおりとなります。また、下記の表以外にも商品が追加される場合があります。

●交換商品一覧

商品名	必要ポイント	備考
ながよ共通商品券 1000 円分	1000 ポイント	
町子育て事業への寄附 50 円分	50 ポイント	
ミックンオリジナルファイル	100 ポイント	
ミックンオリジナルミニタオル	200 ポイント	
ミックンオリジナルフェイスタオル	300 ポイント	

(2) ポイント交換のルール

- ①1 年度内に交換できるミックンポイントは 5000 ポイントまでです。
- ②ポイントの交換を行うと貯まったポイントから使ったポイントが差し引かれます。
- ③次年度に繰り越すことができるポイントは 1000 ポイントまでです。
- ④ミックンポイントを交換できるのは、入会して 2 か月後又は当該年度の 2 月 1 日のどちらか早い期日以降です。

(3) ポイントの計算及び確認

ミックンポイントの残高は、町が管理するシステム上で自動的に管理・計算を行います。

各参加者の方の現在のポイントは、各測定会やイベントなどの受付及び商品交換時に現在のポイントが印字されたレシートが発行されます。現在貯まっているポイントを確認するためにも、最新のレシートは健康ファイルに綴じるようお願いします。

※レシート用紙の印字が徐々に消えていく可能性があるため、長期保存の際はコピーして保管することをお勧めします。

(4) ミックンポイントの交換手続き

ミックンポイントが貯まり、各商品との交換をしようとするときは、下記の手順に沿って手続きを進めてください。

- ① 体組成測定会会場、役場内健康ポイント事業窓口で入手できます「ミックンポイント交換申請書」に必要事項の記入をしてください。
- ② 測定会会場、役場内健康ポイント事業窓口で、受付に申請書を提出してください。(測定会実施日などは、役場内健康ポイント事業窓口では受理できない場合があります。)
- ③ 交換商品は、申請書に記入する際に選択していただきます。
- ④ 各種商品は、原則として申請書受理時にお渡しいたします。
- ⑤ 寄附については、ご本人の代わりに町が手続きを行い、決算時に寄附額の報告を行います。

最終月は交換件数が増え、混雑が予測されますので、交換申請受付のみ行い、商品は後日郵送とさせていただきます場合があります。

※注意事項

ミックンポイントを商品券に交換された方は、賞金や福引きの賞金品、競馬や競輪の払戻金等と同様に一時所得扱いになります。一時所得の合計が50万円を超える場合は確定申告が必要です。

出張測定会実施日、対象イベント実施日など管理システムを外に持ち出しているときは、役場窓口での交換申請は受理できません。

商品交換は2月までとなっております。繰り越すことができるポイントには限りがございますので、忘れずに交換手続きを取るようお願いします。



5. 各種手続と困ったときの手引き

(1) 参加者登録情報の変更

- 参加申込時に記載した氏名、住所、電話番号などの登録情報が変更になった場合は、お手数ですが「参加者情報変更申請書」の提出をお願いします。
- 転出、異動等により、参加資格を喪失した場合、事業の継続はできません。貯まっているポイントは、転出、異動の前に交換するようお願いいたします。なお、資格喪失後に残っているポイントは、町子育て支援事業への寄附として処理させていただきます。

(2) 退会について

- 事業の退会を希望する場合は、長与町健康ポイント事業退会届の提出と貸与している歩数計の返却をお願いします。貯まっているポイントは、退会前に交換するようお願いいたします。なお、退会后に残っているポイントは、町子育て支援事業への寄附として処理させていただきます。
- 退会届の提出がない場合でも、参加者のポイント履歴に1年以上変化がない場合や参加者が不正を行った場合などは、強制的に退会とし、残ったポイントは町子育て支援事業への寄附として処理させていただきます。

(3) 歩数計の取扱いについて

- 歩数計は町からの貸与になります。大切に取扱いってください。
- 歩数計を無くした、洗濯等で故障した場合には、指定機種ご購入をお願いします。その際の歩数計の代金は自己負担となります。
- 歩数計のデータが消えてしまった場合の歩数の保障はありません。登録済みの累積歩数の値でポイントを付与しますのでご了承ください。
- 本事業で使用している歩数計は一般に市販されています。町内では、次の店舗で販売をしております。
EDION イオンタウン店
- 歩数計は、通常6か月程度で電池が切れますので、ご自身で電池の交換をお願いします。電池交換の際は、時刻設定が必要となります。(詳しくは、取扱説明書をご覧ください)。
交換する電池の型番 : CR-2032
- 歩数計本体の不具合、使用方法等につきましては、町では対応しかねますので、取扱説明書に記載されている連絡先へのお問い合わせをお願いします。

(4) 貯めんば損たい隊員証を紛失又は破損したとき

- 貯めんば損たい隊員証は、再発行することができます。
- 再発行する際は、役場健康ポイント窓口までお越しください。
- 再発行した場合、ポイント残高等の情報は引き継がれますが、隊員番号は変更になります。

(5) 事業の終了について

- 本事業は、平成 30 年度から令和 2 年度までの 3 年間を事業実施期間としております。これにより、ポイントの交換期限は令和 3 年 2 月 28 日までとなります。
- 次年度に繰り越せるポイントは 1000 ポイントまでとなっております。
- 3 年間の事業を通して、事業評価及び見直しを行い、本事業の継続やリニューアルを検討いたします。

(6) 不正行為について

- 本事業は、町と参加者のみなさんの信頼関係を基盤に実施しております。ポイントの獲得や交換における適正な運営にご協力をお願いします。
- 次のような行為が確認された場合は、長与町健康ポイント事業実施要綱の規定に基づき、ポイントの抹消や参加資格の取消しを行うことがあります。また、違反行為により褒賞を受けた場合には、当該褒賞相当額の返還を町から請求することになります。
 - ◇ 貯めんば損たい隊員証を不正に改ざんしたとき。
 - ◇ 貯めんば損たい隊員証を複数人で使用したとき。
 - ◇ 歩数を不正に改ざんしたとき。
 - ◇ 要綱に違反する行為又は虚偽報告その他の不正行為をしたとき。

(7) 困ったときのお問い合わせ先

- | |
|---|
| ■ 長与町 健康保険課 健康増進係 ミックンポイント特設窓口
電話番号 095-894-1215 FAX 095-883-2061
■ 開設時間：8:45～17:30 まで（土日祝と年末年始を除く） |
|---|

5. 個人情報の取扱いについて

- 本事業において、町が参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます）は、個人情報保護法、長与町個人情報保護条例の定めに従い、取り扱われます。
- 参加者情報は、地域医療費の分析及び町主催の健康増進に資する事業以外には使用いたしません。
- 医療費分析や本事業の適正かつ合理的な運用や効果の評価を行うため、参加者情報を利用した第三者による分析等を行う場合があります。この際は、参加者情報を匿名化し、個人を特定する情報は全て削除されますので、個人が特定されることは一切ありません。

付録①

長与町健康ポイント事業実施要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、町民の健康づくりに対する意欲を喚起するとともに、運動習慣の定着及び健康状態の把握を促進し、町民の健康寿命の延伸を図る長与町健康ポイント事業（以下「事業」という。）の実施に関し、必要な事項を定めるものとする。

(定義)

第2条 この要綱において「健康づくり活動」とは、町及びその関係機関が主催する健康増進に関するイベントその他の町民の健康に寄与する活動をいう。

2 この要綱において「ミクンポイント」とは、第10条の規定により、事業に参加する者（以下「参加者」という。）に対し付与されるポイントをいう。

3 この要綱において「貯めんば損たい隊員証」とは、事業の参加者に対して交付する、ミクンポイントを記録するカードをいう。

(事業内容)

第3条 事業は、健康づくり活動に参加した町民に対し、貯めんば損たい隊員証を介してミクンポイントを付与し、当該ミクンポイントを第11条第2項に定める品と交換することにより行うものとする。

(対象者)

第4条 事業の対象者は、第6条に規定する参加申込みを行った日の属する年度において満20歳以上の者で、次の各号のいずれかを満たすものとする。

- (1) 町内に住所を有する者
- (2) 町外に住所を有する町内に勤務する者で、勤務先がながよ健康のまち応援団（本町が実施する健康づくり事業の協力団体として本町に登録があるものをいう。）に登録されているもの

(実施期間)

第5条 事業の実施期間は、各年度の5月1日から翌年2月末日までとする。ただし、町長が特別な理由があると認めるときは、この限りでない。

(参加申込み)

第6条 事業の参加者は、次の各号に掲げる区分に応じ、当該各号に定めるそれぞれ様式の異なる長与町健康ポイント事業参加申込書（以下「申込書」という。）を提出しなければならない。

- (1) 第4条第1号に該当する者 様式第1-1号
- (2) 第4条第2項に該当する者 様式第1-2号

2 参加者の定員は、町長が別に定める。

3 参加者は、申込書の記載事項に変更が生じたときは、速やかに長与町健康ポイント事業参加者情報申請書（様式第2号）により、町長に届け出なければならない。

(貯めんば損たい隊員証)

第7条 町長は、前条第1項の申込書を提出した者に対し、貯めんば損たい隊員証を交付するものとする。

2 貯めんば損たい隊員証は、参加者1人につき1枚発行するものとする。

3 参加者は、貯めんば損たい隊員証を紛失し、破損し、又は汚損したときは、貯めんば損たい隊員証再発行申請書(様式第3号)を町長に提出することで、再発行を受けることができる。

(歩数計)

第8条 事業に用いる歩数計は、町が指定する機種(以下この条及び次条において「指定機種」という。)とし、他機種の歩数計の記録によるミックンポイントの付与は行わないものとする。

2 町長は、参加者1人につき1回限り、予算の範囲内で、歩数計を貸与するものとする。ただし、参加者が歩数計の貸与を求めないときは、この限りでない。

3 歩数計の貸与を求めない参加者は、事業の参加時に、指定機種と同機種の歩数計を持参し、当該歩数計の値を初期値に戻さなければならない。

4 歩数計の指定機種は、町長が別に定める。

(ミックンポイント付与対象活動及び付与ポイント数)

第9条 ミックンポイントの付与の対象となる健康づくり活動並びに付与するポイント数及びその上限は、次の表に掲げるとおりとする。

ミックンポイント付与対象活動	付与ポイント数	1年度における付与の上限ポイント数
指定機種の歩数計により測定した累積歩数による運動量の計測	累積歩数10万歩ごとに100ポイント	3,000ポイント
町が指定する体組成測定の実施	1回の実施につき100ポイント	1,000ポイント
体組成測定の結果のうち、BMI項目の数値改善又は適正範囲の維持	当該年度初回数値に比べ、当該年度1月末日時点での最新数値が1以上減少し、又は当該年度1月末日時点での最新数値が25以下であれば100ポイント	100ポイント
特定健診、健康診査、人間ドック又は脳ドックの受診	1回の受診につき300ポイント	300ポイント
健康診断結果のうち、町が指定する項目の数値の改善又は維持	別表に掲げる適正值基準を満たす項目一つにつき100ポイント	300ポイント
	別表に掲げる適正值基準	

	を満たさず、かつ、改善維持基準を満たす項目一つにつき50ポイント	
各種がん検診の受診	1回の受診につき100ポイント	100ポイント
町長が指定するイベントへの参加	1回の参加につき100ポイント	200ポイント
その他町長が認める健康づくり活動	当該健康づくり活動ごとに、町長が定めるポイント数	

(ミクンポイントの付与手続)

第10条 町長は、参加者に対し、前条の表に応じ、ミクンポイントを付与するものとする。

- 2 参加者は、前項によりミクンポイントの付与を受けるときは、貯めんば損たい隊員証を提示し、これにポイントを記録しなければならない。
- 3 ミクンポイントは、体組成測定会時、町長が指定するイベント時その他の機会において付与するものとする。
- 4 ミクンポイントは、第三者に譲渡することができない。
- 5 ミクンポイントは、1,000ポイントを超えない範囲において、翌年度へ繰り越すことができる。

(ミクンポイントの交換)

第11条 参加者は、前条第3項に規定するポイント付与の日から2月を経過した日又は当該年度の2月1日以後のいずれか早い時期をもって、ミクンポイントの交換をすることができる。

- 2 ミクンポイントと交換することができる品及び必要ポイント数は、次の表に定めるとおりとする。

ミクンポイントと交換可能な品	必要ポイント数
ながよ共通商品券1,000円分	1,000ポイント
本町の子育てに関する事業への寄附50円分	50ポイント
その他町長が定めるもの	町長が定めるポイント数

- 3 1年度中に交換することができるミクンポイントの上限は、5,000ポイントとする。
- 4 ミクンポイントと第2項の表左欄に掲げる品の交換は、参加者によるミクンポイント交換申請書兼受領書(様式第4号)の提出を受けてから行うものとする。

(個人情報の取扱い)

第12条 町長は、事業で得られた個人情報を、事業の分析及び評価並びに町が実施する健康増進に資する事業に関する以外には使用しないものとする。

(退会)

第13条 参加者は、健康ポイント事業への参加を取りやめようとするときは、次の各号に掲げる

書類及び物品を、町長に提出しなければならない。

- (1) 長与町健康ポイント事業退会届（様式第5号）
- (2) 貸与された歩数計
- (3) その他町長が必要と認めるもの

2 町長は、参加者が第4条に規定する事業の対象者に該当しなくなり、又はその保有するミックンポイント数が直前のミックンポイントの付与若しくは交換の時から1年以上変動していないときは、当該参加者が事業への参加を取りやめたものとみなし、貸与した歩数計の返還を求めるものとする。

3 前2項の場合において、事業への参加を取りやめた、又は取りやめたものとみなされた参加者が保有していたミックンポイントは、本町の子育てに関する事業への寄附に充てるものとする。
(違反行為に対する措置)

第14条 町長は、参加者が次の各号のいずれかに該当したときは、ミックンポイントを抹消し、及び参加資格を取り消すものとする。

- (1) 貯めんば損たい隊員証を不正に改ざんしたとき。
- (2) 貯めんば損たい隊員証を複数人で使用したとき。
- (3) この要綱に違反する行為又は虚偽の申告その他の不正行為（次項において「違反行為」という。）をしたとき。

2 町長は、参加者が違反行為をしたときは、次の各号に定める事項を、当該参加者に対し請求するものとする。

- (1) 貸与した歩数計の返納
- (2) 違反行為により獲得したミックンポイントにより交換した健康ポイント数に相当する額の金銭
(その他)

第15条 この要綱に定めるもののほか、事業の実施に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成30年5月1日から施行し、平成33年2月28日限り、その効力を失う。

この要綱は、平成31年4月1日から施行し、平成33年2月28日限り、その効力を失う。

別表（第9条関係）

	項目	基準		
適正值基準	血圧	最高値が130未満かつ最低値が85未満であること。		
	血糖	HbA1cが5.6%未満であること。HbA1cの項目がない場合は、1デシリットル当たりの血糖値が100ミリグラム未満又は随時1デシリットル当たりの血糖値が140ミリグラム未満であること。		
	LDLコレステロール	1デシリットル当たり120ミリグラム未満であること。		
改善維持基準	血圧	右の各区分のうち、区分単位での改善がある又はアの範囲を維持していること。	ア 最高値が140未満かつ最低値が90未満	
			イ 最高値が160未満かつ最低値が100未満	
			ウ 最高値が180未満かつ最低値が110未満	
			エ 最高値が180以上かつ最低値が110以上	
	血糖	(HbA1c)	右の各区分のうち、区分単位での改善がある又はアの範囲において、改善若しくは同値であること。	ア 6.0パーセント未満
				イ 7.0パーセント未満
				ウ 8.0パーセント未満
				エ 8.0パーセント以上
		(空腹時血糖値)	右の各区分のうち、区分単位での改善がある又はアの範囲を維持していること。	ア 1デシリットル当たり110ミリグラム未満
				イ 1デシリットル当たり126ミリグラム未満
				ウ 1デシリットル当たり126ミリグラム以上
	(随時血糖値)	随時血糖値については、改善維持基準によるポイント付与を行わない。	実施なし	
LDLコレステロール	右の各区分のうち、区分単位での改善がある又はアの範囲を維持していること。	ア 1デシリットル当たり140ミリグラム未満		
		イ 1デシリットル当たり140ミリグラム以上		

