

# 幸齢者はびねすポイントカード引き換えについて

## ～はびねすポイントカードの交換はお済みですか？～

令和7年度の山都町幸齢者はびねすポイントカードの商品券との引き換え期間は令和8年3月31日(火)までになります。カードの申請をされ、500ポイント集められた方は、期間内に商品券との交換をお願いします。

交換は山都町役場、福祉課、高齢者支援係および各支所住民福祉係にて受け付けています。



また、令和8年度のはびねすポイントカードの発行は、令和8年4月1日からになり、引き続き健康づくり、介護予防のためにご活用ください。お一人4枚までカードの発行ができます。



### はびねすポイントカードとは…

65歳以上の方の介護予防を目的とした健康づくりや運動の習慣化、社会参加を通じた生きがいづくりや仲間づくりを行うことを推進し、内容に応じたポイントを集めて、商品券と交換する事業

50ポイント…歯科健診や福祉関係のイベント参加など

20ポイント…健康診断やボランティア活動、ラジオ体操など

問合 福祉課 72-1229

# 今年も特定健診で健康対策を!

40歳から74歳を対象とする特定健診は、心疾患、脳血管疾患、腎臓病などの病気を予防することを目的とした検査です。短時間で多くの項目を一度に調べることができ、毎年受けることで経年変化を確認することも可能です。

また、治療通院時とは異なる視点で体の状態をチェックすることができます。国民健康保険加入者は集団健診で、その他の健康保険加入の方は勤務先などで受診できます。

集団健診ではこれだけの検査が **約1時間** で終わります。検査費用は**1,000円!**  
 ※特定健診のみにかかる時間の目安です。混雑状況により異なります。※個人で受けると約9,000円かかる検査です。

血液検査	尿検査	心電図検査	その他の検査
<input type="checkbox"/> 肝機能 <input type="checkbox"/> 脂質代謝 <input type="checkbox"/> 糖代謝 <input type="checkbox"/> 腎機能 <input type="checkbox"/> 尿酸	<input type="checkbox"/> 尿たんぱく <input type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> 血尿	<input type="checkbox"/> 不整脈 <input type="checkbox"/> 心房細動 など	<input type="checkbox"/> 身長 <input type="checkbox"/> 体重 <input type="checkbox"/> 腹囲 <input type="checkbox"/> 血圧 <input type="checkbox"/> 医師の診察

【兆候がわかる病気】 脂肪肝 脂質異常症 糖尿病 高血圧症 慢性腎臓病 高尿酸症 動脈硬化など

3月上旬に集団健診申込書を全世帯へ郵送しています。詳細は同封の通知をご覧ください。  
 受診希望の方は申込書を健康ほけん課または各支所住民福祉係までご提出ください。※締切日3/23(月)

問合 健康ほけん課 ☎72-1295