

# はがまる 健幸ポイント事業

健康増進課成人保健係 ☎028(677)6042

この事業は、芳賀町民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけとなり、健康の保持増進につなげることを目的としています。



## ● 事業の概要 ●

健診の受診やイベント参加、健康づくり活動などで10ポイント集めると、先着500人に特典として「ひばりカード」500ポイント(満額分)がプレゼントされます。  
さらに抽選に応募すると、年度末の抽選で100人に2,500円分の商品券等が当たります。

**対象者** 19歳以上の町内在住者(年齢基準:令和2年3月31日現在)  
**実施期間** 3月10日まで



## 参加から特典プレゼントまでの流れ



配布窓口  
・健康増進課  
・総合情報館  
・町民会館  
・生涯学習センター  
・生涯学習センター水橋分館

対象事業に参加し、ポイントシールをもらいます。

10ポイントたまったら「はがまる健幸ポイント交換申請書兼抽選応募用紙」に必要事項を記入し、健康増進課に提出します。

申請書と引き換えに、その場で特典をお渡しします。特典(ひばりカード満額分)は年度内1人につき1回のみです。

## 対象事業

| 項目       | イベント名           | ポイント数 | 項目                    | 内容   | ポイント数 |
|----------|-----------------|-------|-----------------------|--|-------|
| 検診・指導    | 総合検診            | 5     | 歩数チャレンジ               | 1日5,000歩以上1週間継続して歩く。(歩数計のない人は貸出します。)   | 3     |
|          | 町補助: 人間ドック・脳ドック | 5     | 体重チャレンジ               | 1日1回1カ月間継続して体重測定し記録する。   | 3     |
|          | 職場で実施する特定健診     | 5     | 体脂肪率チャレンジ             | 週1回4週間連続して体脂肪率を測定して記録する。(測定機器のない人は、火・木の保健センター相談日に測定できます。事前に要電話予約028(677)6042)  | 3     |
|          | 歯周疾患検診(結果送付時)   | 5     |                       |  |       |
|          | 子宮がん施設検診(結果送付時) | 5     |                       |  |       |
|          | 後期高齢者健康診査個別健診   | 5     |                       |  |       |
| 健康づくり事業等 | 特定保健指導(最終評価時)   | 5     |                       |  |       |
|          | ウェルネス運動教室       | 5     | 項目                    | 内容   | ポイント数 |
|          | はがまる健康ウォーク      | 5     | とちまる健康ポイント事業(栃木県主催事業) | スマホアプリ「FUN+WALK」を利用。歩いてためたポイントでもらえるクーポンを使ってプレゼントに応募できます。詳細は健康長寿とちぎWEB <a href="http://www.kenko-choju.tochigi.jp/">http://www.kenko-choju.tochigi.jp/</a> をご覧ください。 | 3     |
|          | 健康づくりモデル地区事業    | 5     |                       |  |       |
|          | 食生活改善推進事業       | 5     |                       |  |       |
| 献血       | 5               |       |                       |  |       |

※詳しくは、町ホームページまたは健康増進課にお問い合わせください。

確定申告の準備をしましょう



医療費控除の  
明細書・事業  
収支内訳書は  
事前に作成を！

確定申告会場にお越しになる前に、医療費控除の明細書・事業収支内訳書(農業・営業等をまとめている)と、確定申告会場での人の長時間待たせることになり、事前に自宅で作成して、各用紙は町ホームページに掲載しています。

事業収支内訳書(農業)は12月に郵送しましたが、届いていない人は町民税係にご連絡ください。

## ◎医療費控除の明細書の作成方法

氏名 芳賀 太郎

|                      |                             |                               |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| (1) 医療費通知に記載された医療費の額 | (2) (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額 | (3) (2)のうち生命保険や社会保険などで補填される金額 |
| 円 ア                  | 円 イ                         | 円                             |

↑ A の合計額 (平成31年1月～令和元年12月) を記入

↑ B の合計額 (平成31年1月～令和元年12月) を記入

令和元年分 医療費控除の明細書  
※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。

氏名 芳賀 太郎

1 医療費通知に関する事項  
医療費通知(※)を添付する場合、右記の(1)～(3)を記入します。  
※医療保険者が発行する医療費の額等を通知する書類で、所定の事項が記載されたものをいいます。  
(例:健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」)

|   |                  |   |   |                         |   |   |                           |   |
|---|------------------|---|---|-------------------------|---|---|---------------------------|---|
| 1 | 医療費通知に記載された医療費の額 | 円 | 2 | (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額 | 円 | 3 | (2)のうち生命保険や社会保険などで補填される金額 | 円 |
|---|------------------|---|---|-------------------------|---|---|---------------------------|---|

2 医療費(上記1以外)の明細  
「医療費を受けた方の氏名」、「病院・薬局などの支払先の名称」ごとにまとめて記入することができます。上記1に記入したものについては、記入しないでください。

| 氏名      | 支払先の名称    | 支払の区分  | 支払った医療費の額   | 自己のうし生命保険や社会保険などで補填される金額 |   |
|---------|-----------|--|---|--------------------------|---|
| 芳賀太郎    | 〇〇病院      | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入<br><input type="checkbox"/> 診療・指導<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入 | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
| #       | △△薬局      | <input type="checkbox"/> 診療・指導<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
| #       | JR・□□バス   | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
| 芳賀次郎    | ××病院      | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
| 芳賀一子    | 特別養護老人ホーム | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
|         |           | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
|         |           | <input type="checkbox"/> 診療・治療<br><input type="checkbox"/> 医薬品購入   | <input type="checkbox"/> 診療報酬サービス<br><input type="checkbox"/> その他の医療費 |                          |   |
| 2 の 合 計 |           |  |   |                          |   |
| 医療費の合計  |           | A (ア)  | 円   | B (イ)                    | 円 |

医療費通知に関する事項に書けない部分は、人ごと・病院ごとに分けて記入してください。

23 広報はが 令和2年1月号

2020.1 No.777 22