

健康づくりに取り組んで **Okaya Pay** のポイント をもらってお店に行こう!

ポイント+電子マネー

オカヤペイ



岡谷市が実施する対象事業に参加・受診することでポイントが貯まります!

Okaya Pay ポイントへ交換出来ます!

各健診受診ポイント

- 国保特定健診（健診データ提出者も対象となります。）
- 後期高齢者健診 ●基本健診

200Point

人間ドック受診ポイント

- 国民健康保険加入者 ●後期高齢者医療制度加入者

200Point

がん検診等受診ポイント

各種がん検診等受診者

【対象検診等】

胃がん・大腸がん・肺がん（エックス線・CT）・子宮頸がん
乳がん（マンモグラフィ・超音波）・ABC検診・肝炎ウイルス検査

各100Point

講演会参加ポイント

各種講演会受講者を対象にポイント付与

対象の講演会は、広報おかや等で随時お知らせいたします。
ぜひご参加ください!

各50Point

禁煙外来受診ポイント

1,000Point

【適用条件】健康保険等の保険適用となった禁煙外来の一治療期間に、おひとり1回が対象です。
※禁煙治療は約3ヶ月の治療スケジュールで行われます。この間の医療機関の診療や薬局の調剤等を含めて、一治療期間とします。

【入手方法】禁煙外来を受診して、以下の3点を健康推進課窓口にご持参ください。

- ①印鑑 ②（治療期間中の医療機関等から発行された）診療明細書 ③②の診療明細書の）領収書

国保運動療法教室受講ポイント

200Point

詳しくは広報おかや等でお知らせいたします。

健康ポイントの交換方法

1



岡谷市が実施する対象事業に参加・受診等して引換券を入手してください。入手した引換券は、オカヤペイ取扱店（一部店舗を除く）にご持参ください。

2



オカヤペイ取扱店（一部店舗を除く）にポイント引換券をお渡しください。引換券に記載のポイント数をオカヤペイカードにお付けします。

3



ポイントで、即お買物!!
貯まったポイントは、取扱店ならどこでも、1ポイント1円換算で、すぐに現金同様にご利用いただけます。



取扱店など、詳しくは
Okaya Pay で検索!

特定健診を受けましょう（無料）

- 対象者 40歳以上の国民健康保険加入者
- 実施期間 6月1日（日）～11月30日（日）※医療機関の休診日は除く
- 対象の方には、5月中に案内をお送りします。日程の詳細等は案内をご覧ください。

人間ドック助成制度について

★人間ドックを受ける費用の一部を市が助成します

- 対象者 ①岡谷市国民健康保険加入者で35～74歳の方（国保税に滞納がない世帯の方）
②岡谷市に住所がある後期高齢者医療制度加入者（市税及び保険料に滞納のない方）
- 助成方法 ①指定医療機関（下記※）での受診…受診日の2週間前から受付しますので、補助券の交付を受けてください。（持ち物：身分証明書）
※人間ドック指定医療機関：岡谷市民病院・諏訪湖畔病院・祐愛病院
②指定医療機関以外での受診…受診後に領収書と健診結果を添えて申請してください。（持ち物：領収書、健診結果、通帳、印鑑、身分証明書）
- 助成金額 日帰り…15,000円 1泊2日…30,000円

★人間ドックの助成と特定健診、両方は受けられませんのでご注意ください。

お問合せ先：医療保険課（内線1186〈国保〉、1179〈後期〉）

以下の節目検診は対象者全員に個別通知いたします。

◎各種歯科健康診査

※岡谷市内及び下諏訪町の歯科医院において予約制で実施

■実施期間 / 8月～3月（妊婦歯科健康診査は通年実施）

《成人歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に40、50、60、70歳になる方

■自己負担金 / 620円（70歳は無料）

《三十歳の歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に30歳になる方

■自己負担金 / 1,740円（パノラマレントゲン写真撮影含む）

《二十歳の歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に20歳になる方

■自己負担金 / 1,740円（パノラマレントゲン写真撮影含む）

《妊婦歯科健康診査》※母子健康手帳発行時にご案内いたします。

●対象者 / 妊娠している方（妊娠中1回）

■自己負担金 / 620円

《緑内障検診》

●対象者 / 令和7年度中に40、45、50、55、60、65歳になる方

■実施期間 / 7月～10月

■自己負担金 / 770円

- ・予約制で実施
- ・岡谷市民病院・林眼科醫院（予約不要）・春山眼科医院

※節目検診の対象年齢は本年4月2日から翌年4月1日までに該当の年齢となる方を対象に通知いたします。

※実施期間終了間際は、予約等が取りにくくなりますので、早めの受診をお願いします。

健康相談のお知らせ

★秘密は厳守します。★健康相談・栄養相談・歯科相談

市では、電話や面接による相談を行っています。お気軽にご相談ください。

- 例えば ●血圧が心配… ●健診結果の見方を知りたい…
●食生活を見直したい… ●歯について相談したい…

■会場 / 岡谷市保健センター※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

■実施日 / 月曜日から金曜日（土日、祝日、年末年始は除く）

■予約受付時間 / 午前8時30分から午後5時15分まで

※面接をご希望の方は、予約制で実施いたしますので、事前にお電話ください。

お問合せ先 健康推進課 Tel 23-6141

女性のための健康相談

妊娠・出産にかかわる心配事、思春期や更年期の女性の健康に関する相談について、助産師が予約制の個別相談を行います。

面接（岡谷市保健センター）、電話、オンラインでの相談対応ができます。一人で悩まずご相談ください。

〈予約受付時間〉月曜日から金曜日（土日、祝日、年末年始は除く）
午前8時30分から午後5時15分



または
こちらから↑

予約受付 健康推進課 Tel 23-6141

個人情報の取扱いについて

岡谷市の健康診査事業は、（一社）岡谷市医師会等に委託して実施しております。受診者の情報は、健康診査の実施にあたり、個人特定のための情報管理・委託業務における情報提供・会計事務・精密検査結果把握等、健診の目的に利用します。健診以外の目的には一切利用せず、プライバシーが公開されることはありませんのでご安心ください。

キリトリ↓

裏面がハガキ（申込用紙）となっています。
切り取ってお使いください。

申込期限
4月25日（金）

◎電話・FAXでの申込みも可能です。

住所・氏名・生年月日・電話番号・希望する検診等をお知らせください。

申込み先 岡谷市役所 健康推進課 保健予防担当

電話：23-4811（内線1183）

FAX：23-4825

山折り

そがは郵便

3948790

料金受取人私

岡谷支店 承認 955

差出有効期間
2026年3月31日まで

切手を貼らずに
お出しください

岡谷市役所 健康推進課 行

岡谷市役所 健康推進課 行