



ポイントの貯め方



ポイントは
3種類

- ① 検診を受診してスタンプを貯める
- ② 「健康ポイント事業」に参加してスタンプを貯める
- ③ 自主取り組みを自己申告で記入してスタンプを貯める

10
ポイント

集団検診や医療機関での検診受診時にスタンプGet！（検診結果などを見せていただくことで、ポイントを付加させていただきます。※保健センターにて）

最高40ポイント

保健センターが実施する集団検診

集団検診

10
ポイント

- 特定健診
- お早め健診

10
ポイント

- 胃がん ● 肺がん
- 大腸がん 等

女性の がん検診

10
ポイント

- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診

市立病院、市内医療機関の検診

10
ポイント

- 特定健診 ● お達者健診
- お早め健診

10
ポイント

- 胃がん ● 肺がん
- 大腸がん 等

10
ポイント

- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診

10
ポイント

- 骨粗しょう症検診

10
ポイント

- 歯周病検診

5
ポイント

- ・ 広報など、事業のお知らせに「健康ポイント事業」と明記されたイベントや講座に参加して、会場でスタンプ
- ・ 「健康ポイント事業」として実施される地域のイベントに参加して、会場でスタンプ

5
ポイント

保健センターの教室等に参加してスタンプ

1
ポイント

自分で目標を立て、実行できた日は自分で日付を記入
(2つ以上実施しても1日1ポイントです)

自主目標の例

ウォーキングをする
体操をする
毎日、野菜を食べるなど

健康ポイント事業や
各種講座に
参加しましょう

自分で健康づくりの
目標を立てて
実行しましょう

健診を忘れずに
受けましょう



お問い合わせ先

宇陀市健康増進課 保健センター(うだ健幸プラザ内)

TEL 0745-82-2100

FAX 0745-82-2104