

# ポイントの貯め方

ポイントは  
2種類



- ① 健診の受診などでスタンプを貯める
- ② 自主取り組みを自己申告で記入

**10**  
ポイント

保健センターや各医院で、健診受診時にスタンプGet！（健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。※市役所健康増進課にて）

最高40ポイント

## 保健センターの健診

### 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
- 前立腺がん検診 等

### 女性の がん検診

**10**  
ポイント

- 子宮がん検診
- 乳がん検診

## 市立病院、市内各医院等の健診

**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
- 前立腺がん検診 等

**10**  
ポイント

- 子宮がん検診
- 乳がん検診

**10**  
ポイント

- 骨粗しょう症検診

**10**  
ポイント

- 歯周疾患検診

**5**  
ポイント

保健センターの教室等に参加してスタンプ

**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

**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します。

### 自主目標の例

ウォーキングをする  
ラジオ体操をする  
毎日、野菜を食べるなど



自分で健康づくりの  
目標を立てて  
実行しましょう

ボーナス  
ポイント

**5**  
ポイント

ゲット！

① おはようラジオ体操・いきいき百歳体操への参加 20 回毎に！

② 日々の歩数記録 1 ヶ月分を記録し、中央保健センター又は健康増進課へ提出する毎に！

ウェルネス  
イベントや各種講座に  
参加しましょう



健診を忘れずに  
受けましょう



お問い合わせ先

- 健康増進課 (市役所 1 階)
- 中央保健センター

TEL 82-3692

TEL 92-5220

IP 88-9087

IP 88-9175

FAX 82-7234

FAX 92-5223