

# ポイントの貯め方

ポイントは  
3種類

- ① 検診の受診などでスタンプを貯める
- 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



**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
- 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
- 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
- ・ 「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

**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。(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



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

ウェルネス  
イベントや各種講座に  
参加しましょう



お問い合わせ先

宇陀市保健センター(うだ健幸プラザ内)

TEL 0745-82-2100 FAX 0745-82-2104