

ポイント付与先	対象事業	健康ポイント数
健康推進課 または 国保年金課	特定健康診査・健康診査(職場等での健診含む) ※受診したことが確認できるものを持参	3
	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳) ※受診したことが確認できるものを持参	各2(上限6)
	人間ドック ※受診したことが確認できるものを持参	9 *特定健診・がん検診同等ポイント付与
	肝炎ウイルス検診(対象者のみ) ※受診したことが確認できるものを持参	2
	骨粗しょう症検診(対象者のみ) ※受診したことが確認できるものを持参	2
	脳ドック ※受診したことが確認できるものを持参	3
	PET-CT健診 ※受診したことが確認できるものを持参	6
	糖尿病予防教室(対象者のみ)	各2
	0円ジム(対象者のみ) ※10月~3月で実施予定	各2
	健診結果相談会(対象者のみ)	3
	特定保健指導初回面接(対象者のみ)	3
	各地区栄養教室	3
	献血(市内での実施のみ)	各2(上限6)
介護福祉課	おらほの寺子屋・いきいき教室 ※総合社会福祉センターの介護福祉課窓口にてその旨申告	2(上限12)
	からだびんびん教室	3
	介護予防に関する講演会	3
国際交流 スポーツセンター	わくわくMISAWAスポーツフェスタ ※7月実施予定	3
消防署	救命講習会	3(上限3)
	その他、健康に関する講習会(市主催のみ)	3

健康づくりに関する取組(自己申告分)

自主的な運動 (ウォーキング、ラジオ体操等)	月1	週に1回1か月続けた場合、 1か月に1回押印
健康行動へのチャレンジ (間食控えめ、休肝日を設ける等)	各2(上限6)	1つの目標に対して2P
ボランティア活動への参加	各2(上限10)	活動日の記録 ボランティア団体への参加、活動への参加
かかりつけ歯科医で 定期的に歯科健診を受診	2(上限4)	受診日を記録