

# 健康ポイント = 合計100ポイントをためよう!!

1日 **10ポイント**

## お出かけ健康ポイント

健康づくりに関する教室やイベントへの参加、各種検診を受けると1回ごとに**10ポイント**たまります。ポイントは自己申告で参加した証明は必要ありません。



ポイントの対象

### 教室・イベントに参加する

- ★ 健康づくりの教室、健康イベント
- ★ 各区の保健センターで行っている健康づくりの教室、講座
- ★ 健康に関するオンライン講座

### 健診(検診)を受診する

- ★ 人間ドック、特定健康診査、職場や学校の検診、歯科検診、眼科検診、骨粗しょう検診など
- ★ がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんなど)

### 施設の利用や地域活動へ参加する

- ★ スポーツ施設(スポーツセンター、プールなど)を利用する。
- ★ 地域の活動や集いの場に参加する。(町内会の活動、地域のボランティア、高齢者サロンなど)

## ◎ お出かけ健康ポイント「記録カレンダー」

| 講座・イベント名(健診(検診)名) | 日にち | 場所・医療機関名 | ポイント |
|-------------------|-----|----------|------|
| 1                 | /   |          | 10   |
| 2                 | /   |          | 10   |
| 3                 | /   |          | 10   |
| 4                 | /   |          | 10   |
| 5                 | /   |          | 10   |
| 6                 | /   |          | 10   |
| 7                 | /   |          | 10   |
| 8                 | /   |          | 10   |
| 9                 | /   |          | 10   |
| 10                | /   |          | 10   |
| 11                | /   |          | 10   |
| 12                | /   |          | 10   |

### お出かけ健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 1 参加した講座・イベント名等、日にち、場所・医療機関名を記入してください。
- 2 ポイント欄に印をつけてください。(例:○・✓)

| 講座・イベント名(健診(検診)名) | 日にち  | 場所・医療機関名    | ポイント |
|-------------------|------|-------------|------|
| 1 ○○健康フェア         | 8/29 | ▲▲区○○町XXXビル | ⑩    |
| 2 胃がん検診           | 9/12 | ○○検診センター    | ⑩    |