

チャレンジ内容とポイント数 (同じチャレンジの繰り返しもOKです。)

健康づくりに必要な4つのテーマ	内容	獲得ポイント数
運動	ヘルスロードを歩く (距離数によってポイントが異なります。)	3~5
	1日6,000歩を30回歩く	5
	かっぱつ体操に参加する	1
	シルバーリハビリ体操に参加する	1
食育	朝食に「野菜」「きのこ」「いも」「海藻」を30日間(回)食べる	5
地域のつながり	「健診」を受けようと5人に声かけする	2
忘れないでね、健診	特定健診(生活習慣病予防健診)の受診	10
	各種がん検診の受診	3

※健診については、「2年連続受診している」などの**ボーナスポイント**もあります。

特定健診などの健診・検診を受診して賢くためる♪

牛久市民Mさん
42歳の場合

健診で
ポイントが
貯まるなんて
感激

2か月かけて
残りのチャレンジ
達成!

- ・ 特定健診の受診 10ポイント
- ・ 肺がん検診の受診 3ポイント
- ・ 胃がん検診の受診 3ポイント
- ・ 乳がん検診の受診 3ポイント
- ・ 子宮がん検診の受診 3ポイント

ボーナスポイント

- ・ 2年連続特定健診の受診 10ポイント
- ・ 特定健診基本項目すべてが基準値以内 20ポイント
- ・ 前年度の結果よりHDL増加 2ポイント

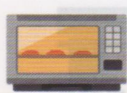
残り6
ポイント

健診受診獲得ポイント **54**ポイント

- 食育チャレンジ達成 5ポイント
- 運動チャレンジ達成(シャトー通り散策コース) 3ポイント
- 地域のつながりチャレンジ達成 2ポイント

豪華賞品の当たる抽選会
2口応募できました!

<H30年度の景品例>



60ポイント達成
ダブルチャンス!

4つのテーマをどれもなく
チャレンジ達成
トリプルチャンス!

合計 **64**ポイント!

チャレンジ達成!
Mさんの場合

協賛企業 (公財) 茨城県総合健診協会 (株) 第一生命

申込み・お問い合わせ 牛久市保健福祉部健康づくり推進課(保健センター) TEL029-873-2111 (内線1744・1747)