

## 健康ポイントがもらえる保健事業

### 1 健康診断・がん検診等

- ・ 特定健診（巡回、医療機関）
  - ・ いきいき健診
  - ・ メタボリック予防健診
  - ・ 職場の健診結果の提出  
※特定健診の項目を満たすもの
  - ・ みなし健診
  - ・ 人間ドック
  - ・ 各種がん検診（胃、大腸、乳、子宮、肺）  
※個人で受診したがん検診も対象です
  - ・ 歯科健診
  - ・ 結核検診
  - ・ 尿中食塩摂取量検査
- こちらは、  
年度内いずれか1つ

### 2 健康教室・イベント・説明会等

- ・ 町で行う教室やイベントのお知らせ（広報たつの、チラシ等）に記載します

### 3 ウォーキングや健康に関わる活動

- ・ 運動や食生活等、生活の中で個人で取り組んでいる健康づくりの日々の記録  
例）ウォーキングをする、ラジオ体操をする、野球チームの練習に参加する、  
子どもと公園で遊ぶ、みそ汁は1日1回にする、3食野菜を食べる、  
血圧を毎日測る等