



## STEP 1

### ポイントを貯めよう!

当てはまる項目に☑チェックをいれてください。

100ポイントで参加賞GET!

200ポイントなら参加賞に加え、さらに抽選で素敵な賞品が当たる!

50  
ポイント

**必須!!**

健診を受けましたか?

- 特定健康診査
- 後期高齢者健康診査
- 人間ドック
- 職場の健康診査
- ヤング健診
- 診療情報提供

40  
ポイント

新しい健康づくりの目標を立てて3か月取り組もう!



3か月  
取り組めた

例) 朝10分のストレッチを追加、毎日30分のウォーキングを40分を増やす、減塩調味料を使うなど

20  
ポイント

当てはまるもの  
いくつでも

受診したがん検診等は? (人間ドックのがん検診も対象)

- |                                  |                                   |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃がん検診   | <input type="checkbox"/> 乳がん検診    | <input type="checkbox"/> 歯科健診     |
| <input type="checkbox"/> 肺がん検診   | <input type="checkbox"/> 子宮がん検診   | <input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診 |
| <input type="checkbox"/> 大腸がん検診  | <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診 | <input type="checkbox"/> 脳ドック     |
| <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診 |                                   |                                   |

参加した活動や教室は?

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 減塩教室         | <input type="checkbox"/> ゲートキーパー研修会   |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病教室        | <input type="checkbox"/> こころの健康づくり講演会 |
| <input type="checkbox"/> 運動教室         | <input type="checkbox"/> 保健推進員        |
| <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診事後指導 | <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員     |
| <input type="checkbox"/> 献血           | <input type="checkbox"/> 食改養成講習会受講    |
|                                       | <input type="checkbox"/> 禁煙支援助成事業に申請  |

申込みは、  
ヘルス・ケア・センターへ

10  
ポイント

当てはまるもの  
いくつでも

気を付けている生活習慣は?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日3食食べている         | <input type="checkbox"/> たばこを吸っていない    |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえている   | <input type="checkbox"/> 週に2回以上運動している  |
| <input type="checkbox"/> 砂糖の多い菓子や飲み物を控えている | <input type="checkbox"/> 毎食後、歯磨きをしている  |
| <input type="checkbox"/> 減塩を意識している         | <input type="checkbox"/> 睡眠時間を7時間とっている |
| <input type="checkbox"/> 週に1回以上休肝日がある      |  |

BMIを計算しよう!

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

18.5      25.0

やせ   ふつう   肥満

ふつう  
10  
ポイント

去年より  
改善  
10  
ポイント

健康応援サポーターを利用しよう!

健康応援サポーターとは、市民の健康づくりを応援する運動施設・減塩メニューを提供する飲食店・協力企業のことです。



## STEP 2

集計しよう!

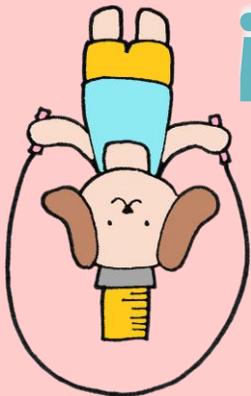
- 50ポイント ×  個 =  ポイント
- 40ポイント ×  個 =  ポイント
- 20ポイント ×  個 =  ポイント
- 10ポイント ×  個 =  ポイント

合計

ポイント

100または200ポイント貯まったら、ヘルス・ケア・センターへ応募!

～ 積み上げたポイントは未来への健康貯金 ～



貯めよう!

元気アップポイント

ひたちなか

### 元気アップポイント事業とは

健康診査やがん検診を受診し、各種健康づくりに関する教室や事業に参加することでポイントが貯まり、健康への意識を高め、健康づくりへの取り組みを応援するものです。

#### 対象者

- ・ ひたちなか市民(18歳以上)
- ・ 令和6年度中に健康診査を受けた方(人間ドックも可)

#### 実施・応募期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日

#### 応募コースと特典

- 【100ポイントコース】 もれなく全員に参加賞
- 【200ポイントコース】 参加賞に加え、「健康応援サポーター」からの健康を応援する素敵なプレゼントが抽選で当たります。  
(当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。)

#### 応募方法

必要事項を記入した元気アップポイントカードを窓口にお持ちください。参加賞をお渡しします。

#### 応募窓口

- ・ ヘルス・ケア・センター
- ・ 那珂湊保健相談センター

#### お問合せ

ヘルス・ケア・センター 029-276-5222  
 那珂湊保健相談センター 029-262-2161  
 受付時間 8:30～17:15  
 (土、日、祝日、12月29日～翌年1月3日は除く)

電話番号

( 歳 )

生年月日

住所

性別

お名前

整理番号

アンケート

① ポイントカード事業をきっかけに、  
健康診・検診を受けましたか?  
 はい  いいえ

② ポイント事業をきっかけに、  
食事や運動習慣を見直しましたか?  
 はい  いいえ

健康応援サポーター

200ポイントコース  
の特典一覧

元気アップポイント  
を貯めよう

