

～ポイント対象となる健康づくり事業～

<p>健診・がん検診などの受診 (年に一度は健康診査を受けましょう。) 【全員いずれか必須】</p>	<p>①健康診査(生活習慣病予防健診・特定健診・後期高齢者健診・人間ドックなど) ②がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺) ③骨粗しょう症検診 ④肝炎ウイルス検診 ⑤腹部超音波検診 ⑥脳ドック ⑦歯科検診 ※町の健診(検診)の日程については、広報いばらき・町ホームページ等でご確認ください。 ※今年度、受けた町の健診(検診)が対象です。職場などで受けた健診も対象です。</p>	<p>各30ポイント</p>
<p>自主的な健康づくりの取り組み (目標を立てて健康づくりに取り組みましょう) 【20ポイント以上必須】</p>	<p>例 ①夜8時以降の食事は食べすぎないようにする ②減塩に注意する ③1日3食食べる ④腹八分目にする ⑤間食はしない ⑥飲み物は、ノンカロリーの物だけにする ⑦毎食1皿以上は、野菜料理(野菜・きのこ・海藻類)を食べる ⑧ウォーキング(ジョギング)を行う ⑨10分以上のストレッチを行う ⑩ラジオ体操を行う⑪体重をはかり記録する ⑫1日1回は、フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う ⑬一口30回以上かむ ⑭禁煙する ⑮飲酒量を控えた。休肝日をとった。 ⑯近場の移動はウォーキングや自転車にする。 ※今取り組んでること、新たに取り組みたいことなど、ご自身の状態にあわせて継続して実践できる目標を1つ以上設定し、取り組んでください。</p>	<p>各1ポイント/日</p>
<p>健康づくりの事業などへの参加 (健康に関連したイベントに参加しましょう)</p>	<p>① 特定保健指導② 骨粗しょう症予防教室 ③エクササイズ教室 ④ウォーキング教室・町を歩こう! ⑤リラックスストレッチ教室 ⑥生活習慣病予防教室 ⑦カラダいきいき!健康アップ教室 ⑧シルバーリハビリ体操教室 ⑨食でいきいき!健康料理教室 ⑩高齢者健康教室 ⑪笑がお応援教室 ⑫認知症サポーター養成講座 ⑬体力づくり駅伝大会 ⑭輪投げ大会⑮男の料理教室 ⑯献血 など ※新型コロナウイルス感染症の状況により対象事業が変更・中止になる場合があります。</p>	<p>各10ポイント</p>

今後の「健康ポイント事業」対象のお知らせには、このマークを掲載します。

