

立科町健康ポイント事業一覧

項目と獲得ポイント	対象事業	添付書類	その他
特定健診 (10ポイント)	特定健診 人間ドック みなし健診 職場の健康診断	健診結果または 検診受診内容の わかる明細	医療保険での検査 は対象になりま せん
がん検診 (各5ポイント)	胃がん検診 大腸がん検診 肺がん CT 検診 前立腺がん検診 乳がん検診 (マンモまたは超音波) 婦人科 (子宮頸がん) 検診		
学習会 健康相談 (各5ポイント)	尿中塩分測定と学習会 まちの保健室 (個別健康相談) SAT 食事バランスチェック メンタルヘルス学習会 ゲートキーパー養成研修会 健康づくり講演会	なし	事前申込が必要で す
健康チャレンジ (各20ポイント)	禁煙チャレンジ ダイエットチャレンジ (体重測定週3回以 上) 運動定着 (1日30分・週3日以上) 自分の目標を達成しよう!!	チャレンジシー ト	1か月以上継続し てチャレンジし よう!