

# 抽選で1,500人に当たります

100ポイントを貯めて  
千円分の特典と  
交換しよう！



健康くん 元気くん

問 健康づくり課 ☎(22)2111(242・387)

★ 参加対象者

市内に住所を有する18歳以上の人（高校生を除く）

★ 取組期間

2020年1月31日(金)まで

★ 申込方法

保健指導員を通じて配布されたチラシにある申込書に記入し、郵送していただくか、左ページに掲載したホームページ・電子申請からお申し込みください。

★ ポイント交換申請

2020年2月14日(金)必着  
定員1500人を超える交換申請があった場合は抽選となります。交換申請は、期間中1人1回に限ります。当選の発表は、特典の発送をもって代えさせていただきます。(3月ごろ)



## 始まる

中野市健康づくりポイント事業は、健康長寿のまちづくりの推進を目的に、市民の健康づくりへの意識向上、生活習慣の改善、運動習慣の定着を図るために実施する新規事業です。

★  
**ウォーキング  
バーチャルの旅**

初級（茨城県北茨城市）、中級（宮城県仙台市）、上級（大分県竹田市）の3コースから1つ選ぶ



★  
**健（検）診の受診**

特定・いきいき健診、人間ドック、職域の健康診断、各種がん検診、歯周疾患検診、特定保健指導



	内容	ポイント数
注：100ポイントのうち最低50ポイントは、 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">    </span> 枠内のポイントを貯めてください。	特定・いきいき健診、人間ドック、職域の健康診断	30（必須）
	各種がん検診（肺・胃・大腸・乳房・子宮・前立腺）、 歯科検診、歯周疾患検診、特定保健指導	各 10
	ウォーキングバーチャルの旅	50～70 （コースに応じて）
	健康まつり	20
	尿中塩分検査	30
	健康づくりフェスティバル、いきいき健康講座、 はつらつ健康教室、歯周病予防教室	各 10
【各種イベント・講座】 信州なかの巡りEYEウォーク、千曲川・高社山SEA T O SUMMIT、斑尾山登山、ノルディックウォーキング教室、健康体操教室、いきい き健康体操教室、わかがり教室、ひざ腰らくらく教室、さんさん講座（一部対象）	各 10	
【自主運動】 習慣的に行っている運動、健康づくりの活動	1 / 日	



▲電子申請  
(スマホ専用)



▲市HP

# 健康づくりポイント



## 健康づくりに関する講座・イベント

健康まつり、尿中塩分検査、ノルディックウォーキング教室、信州なかの巡りEYEウォークなど



## 自主運動

習慣的に行っている運動、健康づくりの活動

