



なすから健康マイレージ対象事業

項 目	ポイント数
各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）	各 1
骨粗しょう症検診	1
肝炎ウイルス検診	1
歯科健診	2
FUN+WALK アプリの利用	2
母子手帳の発行	3
乳幼児健診・相談の受診	2
献血	1
市の健康づくり事業・イベントへの参加 健診結果説明会・特定保健指導・健康測定・食生活相談 各種健康教室・イスウル活動・元気あっぷ市民の集い いきいきサロン・ふれあいの里・介護予防サポーター 健康長寿セミナー・男のサロン・認知症サポーター こどもの食生活相談・フッ素塗布・こども館事業 公民館講座・水泳大会・マラソン大会・駅伝大会 なすからウォーク 等	各 1
個人目標を立てた健康づくりチャレンジ（1か月） 例：1日 30 分歩く、寝る2時間は食べない 等	4



健康診断を受診し、上記の健康づくり事業やイベント等で
5ポイント以上を貯めて応募しましょう！