

令和7年度

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
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・ベジチェック 健康栄養相談・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 ウォーキング大会・公民館講座・水泳大会 マラソン大会・駅伝大会 等	各 1
健康診断結果の改善 （前回の健康診断結果と比べて BMI や血糖値が改善した場合）	各 2
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、毎日血圧を測る 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！