

No.1 健診・検診で自分の身体を知ろう！

健康診断やがん検診等を受診して、今の健康状態を把握しましょう。

※健康診断は必須項目になります。受けていない場合は応募できませんのでご注意ください。

項目	内容	ポイント
健康診断	【問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるものが対象】 ・特定健診 ・人間ドック ・40歳未満の健康診査 ・妊産婦健診 ・医療機関や職場で実施した健康診断 など	応募の必須項目 (ポイント加算なし)
がん検診・検査	胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺 の中から1項目以上	5ポイント
その他の検診・検査	歯科・肝炎ウイルス・骨粗しょう症 の中から1項目以上	5ポイント

※医療機関や職場で実施した検診・検査も対象になります。

※人間ドック等でがん検診も受けた場合は、健康診断とがん検診の両方に記入してください。

No.2 生活習慣改善チャレンジ！

生活習慣は健康に大きく影響します！生活習慣の改善に向けて、まだできていないことに挑戦しましょう！目標を下記から一つ選び、実施できた日を記入しましょう。

番号	内容	番号	内容
1	1日30分以上運動する（ウォーキング等）	6	間食は時間と量を決めて食べる
2	今よりプラス10分、体を動かす	7	1日3回以上歯磨きをする
3	朝食を食べる（主食・主菜・副菜をそろえる）	8	適正体重を知り、毎日体重をはかる
4	毎食野菜料理を小鉢2皿分そろえて食べる	9	[FUN+WALK]アプリ*をダウンロードして歩き、歩数を確認する ※詳しくは「とちまる健康ポイント」で検索！
5	薄味・減塩を心がける		

No.3 イベント・教室に参加しよう！

気軽に参加できるイベントや健康教室を多数開催しています。楽しく参加してポイントを貯めましょう！

イベントの詳細は鹿沼市の広報やホームページでご確認ください。



5ポイント加算のイベント

健康課の事業	高齢福祉課の事業
<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりのつどい こころといのちの講演会 プレパパ・プレママデビュー塾 親子歯と口の健康教室 栄養相談 	<ul style="list-style-type: none"> 市民公開講座 マタニティ歯科教室 離乳食教室 2歳児教室 各種教室
	<ul style="list-style-type: none"> 元気アップクラブ 元気アップ教室 脳力アップ教室 家族介護教室 KANUMA元気アップ応援隊養成講座 認知症サポーター養成講座
	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> さつきマラソン

1ポイント加算のイベント

- 市や県が実施する5ポイント事業以外の健康講座・健康イベント等（「鹿沼総合体育館」のホームページに掲載されている各種教室や、ウォーキング大会など）
- 民間企業、医療機関が実施する健康に関する講座・教室