



No.1 健診・検診で自分の身体を知ろう！

応募はこちら

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)
検診・検査	・胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺・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！

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等が中止となる場合があります。

イベント等の詳細については各担当課にご確認ください。

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。



3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	
・市民公開講座	・こころといのちの講演会	・元気アップくらぶ	・元気アップ教室
・離乳食教室	・プレパパ・プレママデビュー塾	・脳力アップ教室	・家族介護教室
・2歳児教室	・マタニティ歯科教室	・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
・栄養相談	・親子歯と口の健康教室	その他	
・かんたんらくらく運動教室			
・パワーアップ運動教室		・さつきマラソン	・献血
・各種教室			

1ポイント加算のイベント

- ・市や県が実施する3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