



# 健康チャレンジポイントで 楽しくお得に健康づくり

健康チャレンジポイントは、①健康的な習慣づくり、②特定健診やがん検診の受診による健康状態の確認、③健康イベントへの参加による知識の習得や意識の向上など、皆さんが健康に過ごすためのきっかけづくりを目的にしています。

参加者の皆さんからは

- 健康について考える機会が増えてよい
- チャレンジポイントがあると月の目標を少しずつ上げていこうと思える
- 朝にラジオ体操をする習慣が身に付いたので、これからも続けていきたい
- 体力づくりの励みになる

などの声をいただいています。

取り組みによって貯められるポイントでごほうびも！続けている方も、新たに参加する方も、今年度から新たな気持ちで健康づくりに取り組みましょう。

問合せ 健康づくり課 TEL58-2839

取り組みを記入する令和8年度版リーフレットは5月中旬に市内各所に設置予定です。

## 設置場所

保健センター、市役所本庁舎総合案内、二ツ井町庁舎市民フロア、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター、のしろ交流プラザCocoWa、能代観光協会、二ツ井町観光協会 など

## ポイントの貯め方のコツ

### ①簡単な目標から取り組もう！

毎日コツコツ健康に。習慣になるまでがんばろう！

#### 【運動】

ウォーキング、ラジオ体操、ダンス、スポーツ、筋トレ など

#### 【食事】

腹八分目、塩分を控える、野菜を多めに食べる、間食をやめる など



### ②健診で安心！

がんや生活習慣病は誰にでも忍びよります。健康に自信のあるあなたも定期的に受診を！

がん検診無料クーポン券対象の年齢の方は、ぜひ活用してください。

### ①習慣改善ポイント

自分で決めた目標を達成で1日5ポイント  
⇒上限600ポイント(200ポイント必須)

### ②健診受診ポイント

健診やがん検診の受診で1項目200ポイント  
⇒上限600ポイント

### ③健康イベント&健康相談ポイント

イベント参加や健康相談で1回200ポイント  
⇒上限400ポイント



1,000ポイント以上で申請可能。  
商品券またはもっくんカードの  
ポイント(1,000ポイント)に  
交換できます！