

成人検診・健康診査

今年も受けよう！
自分のため、家族のため

年に一度の健康診査



自分の体を過信せず、健診(検診)を受けて健康状態を把握することが大切です。

病気の治療は健診(検診)を受けるよりも費用がかかります。

「受けておけばよかった」では遅いのです。

早期発見できれば早期治療・回復が可能です。「めんどろ」なんて言わないで健診(検診)を受けましょう。

2人に1人ががんにかかる時代だからこそ・・・

健康ポイント

100ポイントためて
1,000円の地域限定商品券と交換

受けて
ためて
もらおう

健診や健康講座でポイントをためよう!

～ 職場で受けた健診や人間ドック等、35歳以上のかたなら健康ポイントの対象です ～

対象	今年度35歳以上のかた(昭和60年4月1日以前に生まれたかた)※公務員を除く
ポイント付与期間	2019年4月1日(月)～ 2020年3月31日(火)
カード配布開始	2019年4月1日(月)
商品券との交換	2019年9月2日(月)～ 2020年4月30日(木)

1.ポイントカードをもらう

ポイントカードは健診(検診)・講座会場の他、下記の場所でもらえます。また、ホームページからダウンロードできます。



【配布場所】

健康課(保健センター内)・保険課(本庁舎内)
比内総合支所・田代総合支所

2.ポイントをためる

必須ポイント

自分が取り組む健康目標を決めて、2か月以上実践します。

選択ポイント

健診(検診)を受けたり、健康講座に参加するとポイントがもらえます。

3.商品券と交換する

合計で100ポイント以上ためると、地域限定商品券1,000円1枚と交換できます。交換は年度につき1人1回のみです。

家族やお友達を誘って 職場のみんなで
楽しみながら 100ポイントためよう

今年度の健康ポイントは、

- 対象年齢が 40歳以上 → 35歳以上へ拡大
- 大腸がん検診 20ポイント → 30ポイントへアップ
- 対象事業が 26種類 → 36種類へ拡大



対象事業はこのマークが目印。
市広報や各事業のお知らせ等でご確認ください。

健康手帳

健康手帳は、成人の健康診査や予防接種などの記録ができる手帳です。保健センター、各成人健診(検診)会場(人間ドック、医療機関で行う検診を除く)で交付が受けられます。