

(表1)

ポイント対象活動の種類	ポイント数	補足
健康診断の受診（必須）	10 ポイント	人間ドック・職場で受けた健康診断も含まれます。
がん検診の受診	5 ポイント	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診受診で各 5 ポイントになります。
各種検診の受診	5 ポイント	骨密度測定、肝炎ウイルス検査、胃ハイリスク検査、結核検診受診で各 5 ポイントになります。
体操の実践	1 ポイント/日	個人で行っているスポーツ、運動等を含みます。
運動施設の利用	1 ポイント/日	個人で通っているスポーツジム等を含みます。
特定保健指導を受ける	5 ポイント	
健康づくり事業、健康講演会等への参加	5 ポイント/回	健康ふくしまつりや健康イベント等も含まれます。
介護予防事業への参加	5 ポイント/回	地域で実施している「お達者サロン」や包括支援センターが実施している介護予防事業等になります。
歯周疾患検診の受診	5 ポイント	40・50・60・70歳の方を対象に町から案内が送られます。
献血をする	5 ポイント/回	
ボランティアをする	2 ポイント/回	
3 か月以上、禁煙する	10 ポイント	元々喫煙をしない方も含まれます。
3 か月以上、週 2 日以上の休肝日を作る	5 ポイント	ほとんど飲酒しない方も含まれます。