

項目	ポイント数	
健(検)診		
健(検)診(人間ドック等)受診	20pt	
胃がん検診受診	20pt	
結核・肺がん	20pt	
大腸がん	20pt	
子宮がん	20pt	
乳がん	20pt	
前立腺がん	20pt	
歯科健診	20pt	
その他の検診(骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・禁煙外来)	20pt	
生活習慣(3つまで)		
目標設定	5pt	
目標達成	15pt	
その他		
市のイベント、ボランティア、町内会・自治会サークル等の参加 (てんとうむし体操に参加するなど)	20pt	
スポーツジム・スポーツクラブを利用(5回まで)	1回	4pt
ボーナスポイント		
半年以上禁煙する	20pt	
血圧、血糖値などの数値が改善する	20pt	
特定保健指導利用	20pt	