

	事業名	ポイント	獲得方法	備考
アプリ版のみ	目標歩数を達成	30pt	アプリ でポイント獲得	1日1回
	1週間で目標歩数を5日達成	50pt		週1回
	目標脳トレ回数を達成	10pt		1日1回
	目標食事品目を達成	10pt		1日1回
	かんたん健康管理の登録	10pt		1日1回
	アプリ版登録ボーナス	500pt		新規登録時
	お友達紹介	200pt		年4人（双方に）
	スポーツ施設利用 （総体・プール・呼人スポトレ）	25pt		各施設ごと1日1回
講座・イベント等	健康に関する講演会	100pt	会場 でポイント獲得	日程は開催時にお知らせ
	お口の健康フェア	100pt		6月13日開催
	食育イベント	100pt		
	市民健康まつり	100pt		9月開催予定
	シルバーパークゴルフ大会	100pt		8月開催予定
	すこやかロードイベント	100pt		日時は開催時にお知らせ
	料理教室	100pt		日程は開催時にお知らせ
	オホーツク歩くスキーのつどい	100pt	保健センター でポイント獲得	2月開催予定
	オホーツク網走マラソン	100pt		9月28日開催予定
	いきいき健康体づくり	300pt		年1回
	健康ウォーキング	300pt		年1回 てんとらんどにて開催予定

保健センターでスタンプを獲得する場合は、「領収書」や「健診結果表」などの参加したことがわかるものを保健センター14番窓口へお持ちください。



	事業名	ポイント	獲得方法	備考
講座・イベント等	らくらく健康トレーニング	300pt	保健センター でポイント獲得	年1回
	フィットネス教室	300pt		年1回
	スポーツ吹き矢教室	300pt		年1回
	カラダづくり講座 ※対象となった方のみ	300pt		年1回
検診	特定健診、後期高齢健診、 30代ファスト健診、職場の健診、 胃がん検診、肺がん検診、 大腸がん検診、前立腺がん検診、 乳がん検診、子宮がん検診、 ピロリ菌検査、骨粗しょう症検診、 エキノコックス検診、 個別肺がんCT、人間ドック ※いずれか1つの受診で獲得	1500pt	会場 or 保健センター でポイント獲得	年1回 医療機関や職場 で受診した方は 受診したことが 分かるものをお 持ちの上、網走 市役所2階14番 窓口健康推進課 までお越しくだ さい。
	脳ドック	1500pt		年1回
保健事業	生活習慣病予防相談	100pt	会場 でポイント獲得	年1回
	各予防接種 ※いずれか1つの接種で獲得	100pt	保健センター でポイント獲得	年1回
	歯科口腔健康診査	300pt		年1回
	特定保健指導 ※対象者のみ	500pt	会場 or 保健センター でポイント獲得	年1回
	糖尿病性腎症重症化予防プログラム ※対象者のみ	500pt		年1回

保健センターでスタンプを獲得する場合は、「領収書」や「健診結果表」などの参加したことがわかるものを保健センター14番窓口へお持ちください。