

ポイントは
てんぐーに
交換できるんだ

その一環で
検診後は
健康づくりの
ポイントを
もらっているよ

私は市の健康増進の
スマートウエルネスに
取り組んでいてね

混雑してなくて
待ち時間少なく
受けられそうね

どれ どれ

集団検診を
のぞいてみましょう

ウォーキングポイント	1 距離8,000歩20分以上	20ポイント
	1 距離5,000歩10分以上	10ポイント
健康診断ポイント	1 調査受検	10ポイント
健康診断ポイント		50ポイント
健康診断ポイント		

※10ポイントで1個修得。10個貯まったら100円相当分のサービスが受けられます。

活動量計で
運動量を記録



体のために
私も
参加しようかな

スマートウエルネスで健康づくり
広報めまた令和3年6月号 ▶



集団検診会場

胸部X線検診車

1カ月後

検診
受けてきたよ

1時間ぐらいで
ストレスなく
終わったよ

ただね...
精密検査が
必要な項目が出たの

どんより

はればれ

早めに病院で
見てもらいましょう

何もなければ
安心

治療が必要なら
早く見つかって
良かったと思えるね



一緒に
取り組みましょう

運動で
病気予防

検診で
病気の早期発見

病気予防の
取り組みで

市は介護予防や
健康づくりの教室を
開いているよ

関連動画を
見てみよう



YouTube



〈七福クラブ〉P31参照
脳トレや日常生活の
動作に困らない運動

テラス沼田7階の
ミズノも
プログラムが
充実しているの



YouTube



〈健康運動教室〉P9参照
運動不足解消!健康グッズ
を使ってトレーニング

