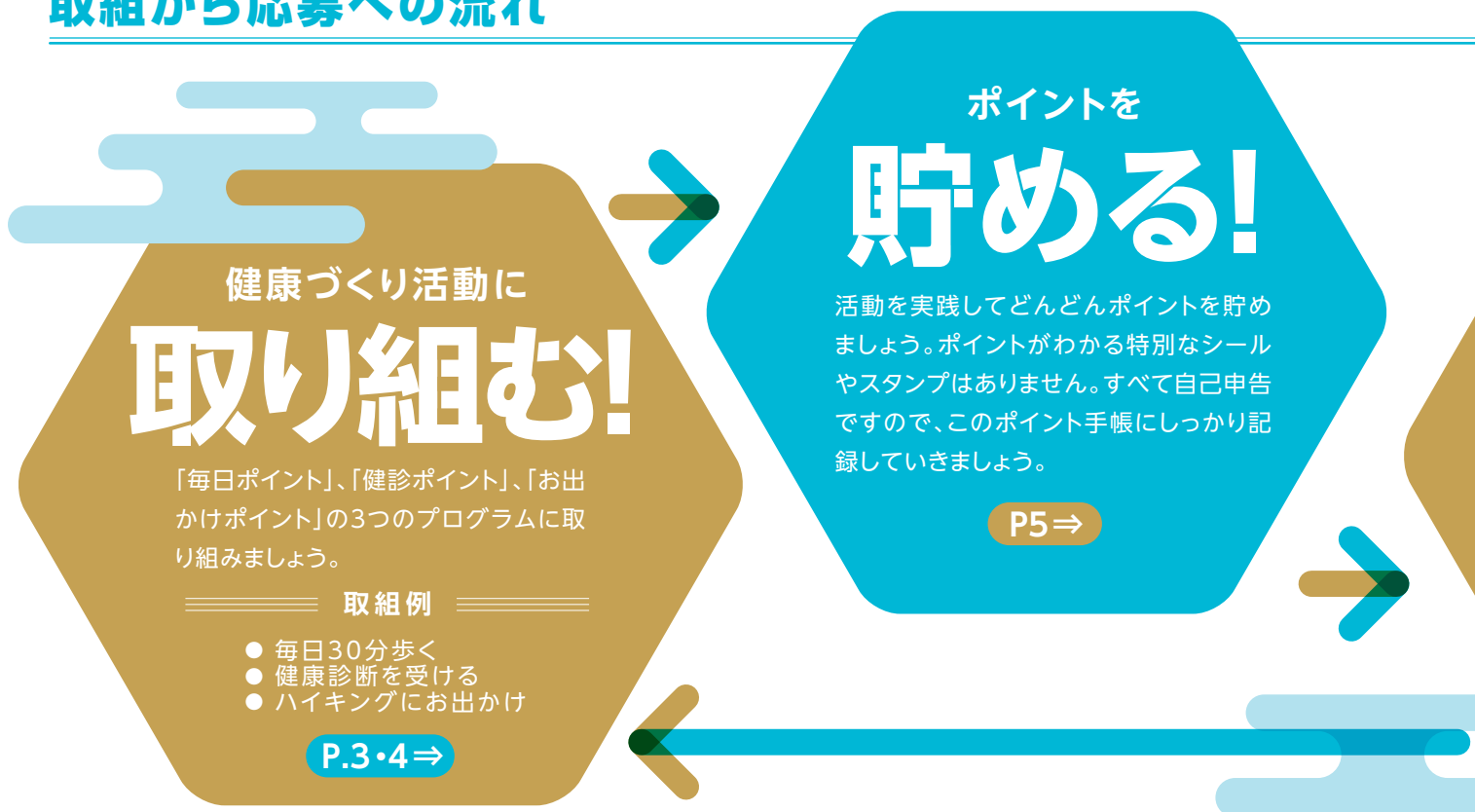


# いきいきポイント 始めましょう、笑顔の

いきいきポイントは、幅広い市民団体・民間企業等が参加する「健康長寿のまち・京都市民会議」

## 取組から応募への流れ



✂ きりとり (本手帳全体をここで切り離すと、持ち運びやすいサイズになります)

## ポイントの貯め方 3つのポイントプログラムにバランスよく取り組みましょう。

### 毎日ポイント プログラム

1日  
1  
ポイント

自分で取り組みたい目標を決めて、記録(カレンダー)の「目標欄」に記入。実践できた日は○をつけます。1日1ポイント貯まります。

※ポイントは活動数に関係なく1日で1ポイントです。  
目標は、食生活や身体活動のほか、地域との関わりや社会参加も対象になります。目標例はP3・4を参考にしてください。

1ヵ月間のうち、21日間取り組みれば、  
集中ボーナス**10**ポイント!

※21日間続けるという研究結果があります。

毎日続けて  
新しい健康習慣を  
作りましょう。



### 健診ポイント プログラム

1回  
10  
ポイント

京都市が実施する健診(検診)や、会社・学校での定期健診、医療機関での健診などが対象です。受けた健診を記録します。

#### 対象例

- 検診: 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、がんセットなど  
健診: 特定健診、青年期健診、妊婦健診、成人・妊婦歯科相談、歯周疾患予防健診、人間ドックなど  
その他: 会社や学校での定期健診、歯科医院での歯科健診、インフルエンザ予防接種など

疾病予防や  
早期発見の  
ために。

