

まちごと元気！ヘルシーポイント事業

# 健幸マイレージ

実施日：  
平成29年4月1日(土)～  
平成30年3月16日(金)

※景品応募は3月16日(金)まで

対象者  
40歳以上の  
市民  
平成30年  
3月31日時点で

「健康づくり」  
事業に参加して  
1ポイント

まずは  
健幸ノート  
をゲット

5月1日(月)  
より  
配布予定

【ノート配布場所】  
市役所保健福祉課、保健センター、  
市内公民館、市内体育館、  
市立温水プール

5ポイントで  
参加賞ゲット

さらに  
10ポイントで  
景品に応募

「健診」  
を受診して  
2ポイント

※詳細に関しては、  
ノートもしくは  
チラシをご覧ください。

## 健幸マイレージって？

健幸マイレージとは、右記の対象事業に参加する事で得られるポイントを貯めて景品をゲット！し、楽しみながら健康になって頂くための事業です。

【参加方法】

- 1 健幸ノートを受け取る。
- 2 対象の健診を受診する。
- 3 対象の健康づくり事業に参加する。
- 4 5ポイントで参加賞ゲット。
- 5 10ポイントで景品応募。

◆特定健診(国保・社保) ◆がん検診  
◆その他健診 ◆職場健診や個人で受けた健診  
◆歯科健診 ◆後期高齢者健診

各  
2ポイント

◆ウォーキング(市内7コース・マイコース)  
◆健康目標(運動・食事・その他)  
◆健康まつり(11月・予定)・歯の健康展(6/4)への参加  
◆市民健康教室 ◆特定保健指導 ◆エクササイズ講座  
◆糖尿病予防教室 ◆健康体操教室  
◆体力テスト(味生体育館) ◆市民ハイキング  
◆風船バレーボール大会 ◆水泳教室  
◆せついきいき健康づくりグループへの参加  
◆味生体育館トレーニング教室 等

各  
1ポイント

参加賞

5ポイント



クオカード  
¥1000円分



書籍



健康グッズ 等

景品(抽選)

10ポイント

ダブル  
チャンス

5,000円  
相当分  
30名様

抽選日:3月下旬

## 「摂津市 STOP MI キャンペーン」

～心筋梗塞(MI)から大切な命を守ろう～

心筋梗塞には前兆があります!!



このような症状(特徴)があれば、  
心筋梗塞の前兆の可能性が  
直ちに循環器専門医への受診を!!

- ◆今までに経験のない胸痛、胸部圧迫感、胸焼けなどの症状
- ◆数分～10分程度で完全に消失する
- ◆繰り返すことが多い
- ◆歩行や階段で増強することもある

※ただし、チクチクと針で刺すような痛みや、  
押さえたり、体位を変えたり、深呼吸によ  
って増強する痛みは、心臓由来でない  
ことが多いです。

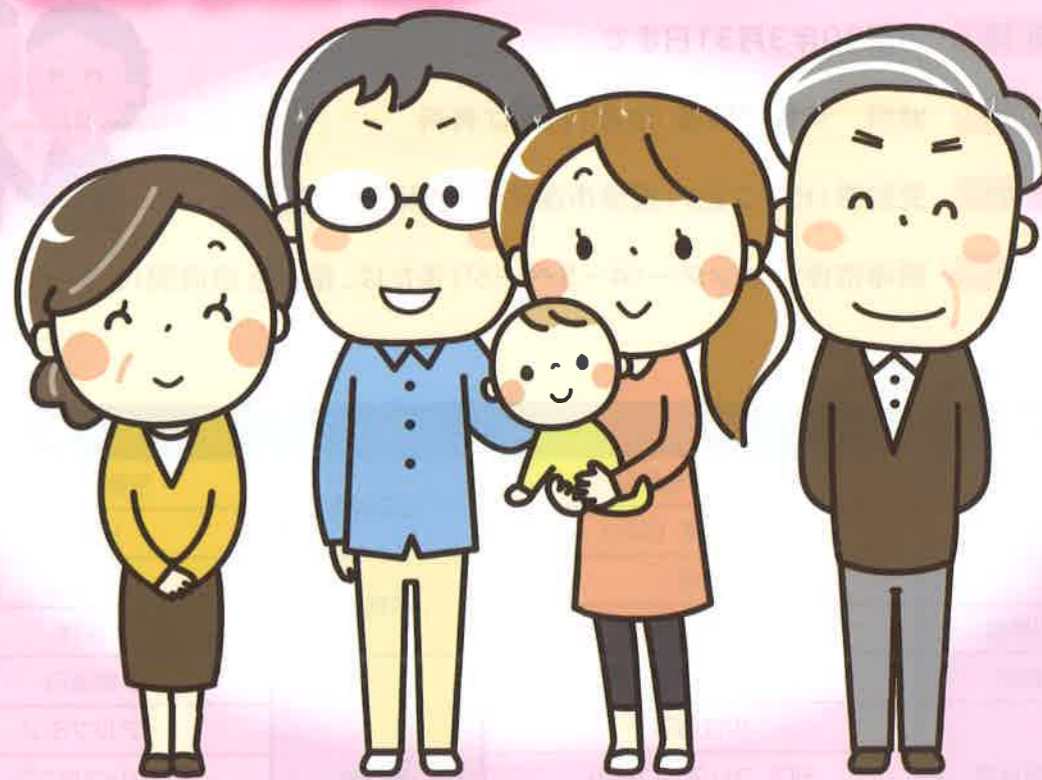
摂津市は、国立循環器病研究センターと連携し、「STOP MI キャンペーン」のモデル地区として活動しています。

摂津市 お問い合わせ先:保健福祉課 TEL.06-6383-1386 FAX.06-6383-5252

40歳～74歳の摂津市国民健康保険加入者の皆様へ

平成29年度

# 特定健診 各種健診のご案内



特定健診を受けて、生活習慣を改善し、  
生活習慣病を防ぎましょう!

## Contents

- 受けよう!特定健診(無料)!! ..... 2ページ
- 特定健診・特定保健指導の流れ ..... 3ページ
- 摂津市保健センター実施分 特定健診(誕生日健診) ..... 4・5ページ
- 市内特定健診実施医療機関 ..... 6ページ
- 特定保健指導について ～健診後の健康をサポート～ ..... 7ページ
- がん検診・各種健診のご案内 ..... 8～11ページ
- 健幸マイレージ・STOP MIキャンペーンのご案内 ..... 12ページ



摂津市マスコットキャラクター  
セッピー

摂津市