

## ① 各種健(検)診編

市等で実施する下表の各種健(検)診を受診しましょう。



健(検)診名	獲得ポイント
各保険者による特定健診・長寿健診 (若年健診も対象です。)	各200
人間ドック・脳ドック	各200
肺がん(らせんCT)検診、肺がん・結核(レントゲン)検診、胃がん検診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、乳がん(超音波)検診、乳がん(マンモグラフィ)検診、骨粗しょう症予防健診、子宮がん検診、歯周病検診、妊婦歯科検診	各100

## ② 各種イベント編

市等で実施する健康づくりに関する講座やウォーキングなどのイベントに参加しましょう。

ポイント対象事業は  
広報うえだ等で随時お知らせするピ〜!!



Pちゃんマークを  
チェック!!



## ③ ウォーキング編

「バーチャルの旅」で毎日歩きましょう。

「バーチャルの旅」  
って何?

歩数を距離に換算し、仮想的  
(バーチャル)に地図上を旅するものです。



アプリ版

上田市健康づくり応援アプリ  
「うえいく」内のバーチャルの旅でも  
ポイントが貯まります。  
詳しくはこちらをご覧ください。→



うえいくHP

紙版

毎日5,000歩(75歳以上は3,000歩)歩いて  
地図上のマスをも1マスずつ塗っていきます。  
完歩後、市主催の体組成測定会に  
参加してポイントを獲得できます。



※アプリ版と紙版との併用はできません。

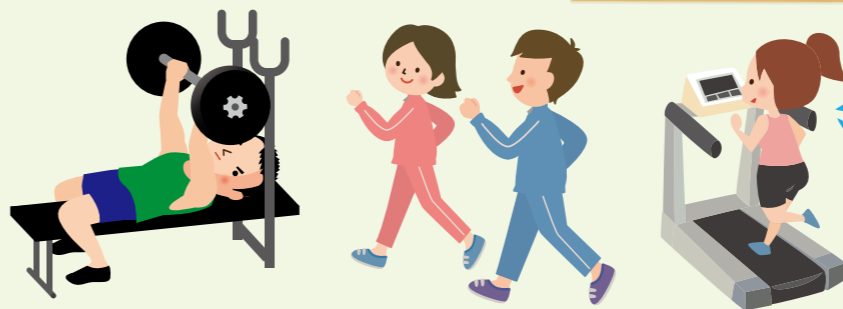
貯めたポイントはどのように使うの?

## ① 自分のために使う

市有温泉施設やスポーツ施設の利用券、補助券、  
民間スポーツ施設・団体の利用特典、  
やさい食べよう券、歩いてバスに乗ろう券  
などがあります



健康づくりして  
よかったピ〜!!



使用できる施設など詳しくは裏面をご覧ください。

## ② 社会貢献に使う

貯めたポイントを市に提供していただき、  
ポイント数に応じた金額のスポーツ用品  
を市内の小・中学校や保育園などに配布  
することができます。



提供したポイントが  
子どもたちの健康に  
役立つピ〜!!



## お申し込みは

### 参加対象

18歳以上の上田市に住所を有する方  
(高校生は除きます)

### 申込方法

下のハガキを切り取り、  
裏面の必要事項を御記入の上、  
郵便ポストに投函してください。

### 参加方法

後日、市から「チャレンジポイントカード」が  
届いたら参加スタートです。  
どんどんポイントを貯めて、  
特典をもらいましょう。

今すぐ参加しよう!



キリトリ線

料金受取人払郵便

上田局承認

95

差出有効期限  
令和4年5月  
31日まで

切手不要

郵便はがき

3 8 6 - 8 7 9 0

上田市中央六丁目5番39号

上田市役所 健康推進課

「健康づくりチャレンジ  
ポイント 担当」行

