

健康づくり ポイント事業

ポイントを貯めて応募しよう

健康診査・がん検診の受診・ご自身の健康管理や健康づくりに関する講座などに参加しポイントを貯めて応募してください。楽しみながら健康な体を手に入れましょう。

★★ 合計 **15ポイント** 以上貯めて **特典** を手に入れよう！ ★★

1 健康ポイント

健康診査やがん検診などを受診してポイントを貯める。

2 がんばるポイント

運動習慣や健康管理を3カ月以上続けてポイントを貯める。

3 グループポイント

2人以上のグループで健康づくりに取り組みポイントを貯める。

特典 1 先着 200名様へ①～③のいずれか 1つプレゼント

① 市温泉施設入浴券
(1回分)

② そお生きいき健康センター
トレーニング室利用券
(1回分)

③ 市民プール利用券
(1回分)

特典 2 抽選で特別賞をプレゼント

**A お肉の
詰め合わせ**
(1万円相当)
10名

B 道の駅セット
(5,000円相当)
20名

**C ゆず製品
セット**
(3,000円相当)
12名

**D 大塚製薬
セット**
(3,000円相当)
24名

E チューリップ券
(2,000円分)
15名

※ A・B・Cは業者から直接発送します。

※ D・Eは市役所本庁へ取りに行ける方に限ります。

対 象	令和5年3月31日時点で18歳以上の曾於市民
取 組 期 間	令和4年4月～令和5年3月末
応 募 締 切	令和5年3月10日(金)【3/11～3/31までの達成見込みを含む】
応 募 方 法 等	

応募方法…取組シート(23ページ)に必要事項を全て記入し本庁保健課・大隅支所保健福祉課・財部支所福祉課に提出してください。郵送も可能です。

- 取組シートは各支所窓口に置いてあります。また市ホームページからもダウンロードできます。
- 個人情報健康づくりポイント事業以外の目的には使用しません。
- 特典の抽選結果は、商品の発送をもって当選に代えさせていただきます。

★特典1：令和5年1月末までに申し込みされた方が対象で200名に到達次第終了します。特典は順次郵送で発送します。

★特典2：令和5年3月下旬に発送します。D・Eは窓口引換券を発送しますので市役所本庁へ取りに来てください。

※ D・Eは当選された方が期日までに商品を取りに来られない場合は当選を無効とします。

※ 曾於市と大塚製薬は包括連携協定を締結し市民の皆様への健康増進を推進しています。健康づくりポイント事業は大塚製薬との協定事業として実施します。

お問い合わせ・応募先

曾於市役所 保健課 健康増進係

〒899-8692 曾於市末吉町二之方1980番地
電話 0986-76-8806(直通)

健康づくりポイント取組シート(コピー可)

太枠の中に、取り組んだ内容・期日を記入しポイントを合計してください。

「健康づくりポイント」が
きっかりで新たに始めた
ことや再開したことに○
をつけてください

ポイント内容			取り組んだ内容・期日			新	規	
1 健康ポイント	①健診の受診（特定健診・ミニドック、職場健診、人間ドック、病院へ市の情報提供書を提出） ※ドックでがん検診を受けた方は、②に該当するものにもチェックをしてください。		□市健診等 □職場健診 □人間ドック □ミニドック			令和 年 月 日	5	
	②がん検診の受診		□胃がん □大腸がん □肺がん □前立腺がん □子宮頸がん □乳がん			令和 年 月 日 令和 年 月 日 令和 年 月 日 令和 年 月 日 令和 年 月 日 令和 年 月 日	2 2 2 2 2 2	
	③歯科健診の受診		令和 年 月 日				2	
	④健診結果説明会への参加		令和 年 月 日				3	
2 がんばるポイント 3か月以上続けよう!!	①ジョギング・ウォーキング	ジョギングを3カ月以上続ける	◆期間 年 月 ～ 年 月				2	
		ウォーキングを3カ月以上続ける	1日 3,000～10,000 歩	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
	②運動	ラジオ体操やストレッチなどの運動を3カ月以上続ける	ラジオ体操・ストレッチ	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
		スポーツジム、団体、サークル、運動系の生涯学習（総合大学）の活動を3カ月以上続ける	その他【 】	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
			スポーツジム・サークル	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
			その他【 】	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
	③健康管理	減塩などの食事や体重測定、血圧測定を3カ月以上続ける	食事	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
			体重	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
			血圧	◆期間 年 月 ～ 年 月				2
	④禁煙	令和3年4月以降(電子たばこ等を含む)禁煙を開始し3カ月以上続ける	期間	令和 年 月	～	令和 年 月		2
	⑤成果確認	2がんばるポイント①～④の取組によって達成したこと（成果） 記入例 □体重【3キロ減った】 □血糖【血液結果がよかった】 □その他【膝痛がなくなった】	□体重	【 】				3
			□腹囲	【 】				3
			□血糖	【 】				3
			□その他	【 】				3
			□その他	【 】				3
3グループポイント 2人以上のグループまたは親子で健康づくりに取り組む		例）一緒に健（検）診に行く、一緒に運動する 内容 【 】				3		
4新規取組 2の①～④の取組を健康づくりポイントがきっかけでR4.4月以降新たにはじめた						5		
「1健康ポイント」+「2がんばるポイント」+「3グループポイント」+「4新規取組」の合計								

住所	- 管於市						
	ふりがな -----				電話		
氏名							
生年月日	()歳		性別	☐ 男 ☐ 女	特典 2 特別賞	希望の賞品を 1 つ 選んでください	☐ A お肉の詰合せ
							☐ B 特選道の駅セット
							☐ C ゆず製品詰合せ
							☐ D 大塚製菓セット
							☐ E チューリップ券