

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」がきっかけ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	ポイント	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の該当するものにもチェックをしてください。	<input type="checkbox"/> 市健診など	令和 年 月 日	5	
		<input type="checkbox"/> 職場健診			
		<input type="checkbox"/> 人間ドック			
		<input type="checkbox"/> ミニドック			
		<input type="checkbox"/> 胃がん			
② がん検診の受診	② がん検診の受診	<input type="checkbox"/> 大腸がん	令和 年 月 日	2	
		<input type="checkbox"/> 肺がん	令和 年 月 日	2	
		<input type="checkbox"/> 前立腺がん	令和 年 月 日	2	
		<input type="checkbox"/> 子宮頸がん	令和 年 月 日	2	
		<input type="checkbox"/> 乳がん	令和 年 月 日	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	① ジョギング・ウォーキング	ジョギング3か月以上続ける	期間 年 月 ~ 年 月	2	
		ウォーキング3か月以上続ける	1日 3,000~10,000歩 期間 年 月 ~ 年 月	2	
	② 運動	体操やストレッチなどの運動を3か月以上続ける	体操・ストレッチ	期間 年 月 ~ 年 月	2
			その他【 】	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か月以上続ける)	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か月以上続ける	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6年4月以降禁煙(電子たばこなどを含む)を開始し3か月以上続ける	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 <input type="checkbox"/> 体重【3キロ減った】 <input type="checkbox"/> 血糖【血液結果がよくなった】 <input type="checkbox"/> その他【膝痛がなくなった】	<input type="checkbox"/> 体重【 】		3	
		<input type="checkbox"/> 腹囲【 】		3	
		<input type="checkbox"/> 血糖【 】		3	
		<input type="checkbox"/> その他【 】		3	
		<input type="checkbox"/> 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友人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令和6年4月以降新たに始めた		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					

★合計ポイントが15点以上で応募できます★

住所	□□□ - □□□□ 曾於市	
氏名	ふりがな	電話
生年月日	性別 □男 □女	特典2 特別賞
() 歳		希望の賞品を1つ えらんでください
		<input type="checkbox"/> A お肉の詰合わせ <input type="checkbox"/> B 道の駅セット <input type="checkbox"/> C ゆず製品セット <input type="checkbox"/> D 大塚製薬セット <input type="checkbox"/> E チューリップ券

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の取り組み。無理せず自分に合った取り組みに挑戦してください。

3 グループポイント

2人以上のグループで健康づくりポイントに取り組む(友人と健診に行く・運動を始める)

特典1

先着150名さまへ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 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 (3,500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。(商品の値段は送料込みです。) ※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7年3月31日時点で18歳以上の曾於市民
取組期間	令和6年4月~令和7年2月末
応募締切	令和7年2月7日(金)【2月8日~2月28日までの達成見込みを含む】
応募方法等	

応募方法…17ページの取組シートに必要な事項をすべて記入し保健課・大隅支所保健福祉課・財部支所保健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。
- 個人情報は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7年1月末までに申し込みされた方が対象で150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7年2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保健課窓口にてお受け取りください。

※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無効となります。

※市と大塚製薬は包括連携協定を締結し市民の皆さま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

保健課 健康増進係

〒899-8692 末吉町二之方1980番地
☎0986-76-8806