

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（友人を誘って健診に行く・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 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**
(3,500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 は店舗へ取りに行ける方に限ります (B は市内 3 か所ある道の駅のいずれか 1 つのセットになります)
※ C・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 8 年 3 月 31 日時点で 18 歳以上の曾於市民 ※応募は一人 1 回まで
取 組 期 間	令和 7 年 4 月～令和 8 年 2 月末
応 募 締 切	令和 8 年 2 月 6 日(金) 必着【2 月 7 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…16 ページの取組シートに必要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。
- 抽選結果は当選者の方へ後日、当選通知を発送します。

特典 1：特典は順次郵送で発送します。対象 150 名に到達次第終了します。

特典 2：抽選後、当選者には商品の引換券を送ります。A・B は各店舗、C・D・E は市役所窓口での引き換えとなるので期間内に必ずお受け取りください。

※特典 2 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

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○

	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。	☐ 市健診など ☐ 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	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3か月以上続ける ウォーキング3か月以上続ける 期間 年 月 ~ 年 月	2 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 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 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 体重 期間 年 月 ~ 年 月 血圧 期間 年 月 ~ 年 月	2 2 2	
		④禁煙	令和7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 ☐ 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【 】 ☐ 腹 囲【 】 ☐ 血 糖【 】 ☐ その他【 】 ☐ その他【 】	3 3 3 3 3	
	③グループポイント		(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7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	希望の賞品を1つ えらんでください	☐ A お肉の詰合わせ ☐ B 道の駅セット ☐ C ゆず製品セット ☐ D 大塚製薬セット ☐ E チューリップ券
() 歳					