

健康づくりポイント事業

～ポイントを貯めて応募しよう～

健康診査やがん検診の受診，ご自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し，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。

★ **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，ポイントを貯めてください。

2がんばるポイント

運動習慣や健康管理の具体的な取組です。無理せず，自分に合った取組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組む(友人を誘って健診に行く，運動を始める)

★特典1. 先着200名様へ①②③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. 特別賞(抽選でプレゼント)

- | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| A お肉の詰め合わせ
(1万円相当) | B 道の駅セット
(5,000円相当) | C ゆず製品セット
(3,000円相当) | D 大塚製薬セット
(3,000円相当) | E チューリップ券
(2,000円分) |
| 10名 | 20名 | 12名 | 24名 | 15名 |

※A.B.Cは業者から直接発送いたします

※D.Eは市役所本庁へ取りに来られる方限定

対象	18歳以上の曾於市民(令和5年3月31日時点の年齢)
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	<p>■応募方法 取組シート(裏面)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。</p> <p>■取組シートは各支所窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。</p> <p>■ご記入いただいた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。</p> <p>■抽選結果は，商品の発送を以って当選に代えさせていただきます。</p> <p>特典1:対象になる方へは順次郵送でお送りします。</p> <p>ただし，対象は1月末までに申し込みされた方で，200名に到達次第終了します。</p> <p>特典2:3月下旬に発送いたします。D・Eは窓口引換券を送付いたしますので，市役所本庁へ取りに来てください。</p> <p>※D.Eについて，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いたします。</p>

※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。

お問合せ・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に該当するものにもチェックをしてください。	<input type="checkbox"/> 市健診等 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> ミニドック	令和 年 月 日	5		
	②がん検診の受診	<input type="checkbox"/> 胃がん	令和 年 月 日	2		
		<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 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か月以上続ける	◆期間 年 月 ~ 年 月	2		
		ウォーキングを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	ラジオ体操やストレッチなどの運動を3か月以上続ける	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か月以上続ける	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		
	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3年4月以降(電子たばこ等を含む)禁煙を開始し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						

★合計ポイントが15点以上で応募可能★

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