

# 平成30年度 男鹿市健康ポイント 応募用紙



## 男鹿市健康ポイントカード要項

### ●ポイントをとめる方法

ご自分で記録・計算してください。  
右の3つの合計が50ポイントを超えたら  
賞品が当たる抽選に応募できます!

A.健診・検診受診ポイント 上限20ポイント

B.健康教室・イベント参加ポイント 上限10ポイント

C.健康目標チャレンジポイント 上限40ポイント

●対象(参加資格) 男鹿市在住の方または男鹿市に通勤・通学する方

●ポイントカード設置 保健センター・市役所生活環境課  
および応募場所 各出張所・若美支所

●ポイント付与期間 平成30年4月～平成31年2月28日

●賞品抽選 平成31年3月初旬 ※当選者にはハガキ等でご連絡させていただきます

応募締め切り

平成31年

2月28日

※記入漏れがあった場合、無効になる可能性がありますのでご注意ください

男鹿市健康ポイントに参加し50ポイント  
達成しましたので応募します

申請日	平成	年	月	日	枚目
-----	----	---	---	---	----

フリガナ				性別	男・女
名前					
住所	〒	通勤先 又は学校名 ※住所が市外の 場合のみ記入			
電話		生年月日	T・S・H	年	月 日( 歳)

アンケートにご協力ください(いずれかを○で選択)

●この事業を知ったきっかけを教えてください  
広報・チラシ・ホームページ・口コミ

●この事業に参加して健康づくりの意識が高まりましたか?  
はい・いいえ・どちらともいえない

●この事業に参加しようと思った理由  
①健康な生活習慣を身につけたかったから  
②家族や友人に誘われたから  
③賞品が良かったから  
④その他( )

●この事業に参加して運動など健康的な  
生活習慣が身につきましたか?  
はい・いいえ・どちらともいえない

●ご意見(自由記載)

# 男鹿市健康ポイントカード

お問い合わせ先/健康子育て課(保健センター) ☎0185-24-3400

A・B・Cの総計が50ポイント以上で抽選会に応募できます

A・B・C総計

Pt

## A 健診・検診受診ポイント

平成30年4月1日以降に受診した健(検)診の受診した日を書いて、合計ポイントを出しましょう。

【ポイントカード2枚目以降の方へ】

1年間に応募できる受診日は、各項目1回ですが、「歯科健診」は40歳未満の方に限り3回分までできます。応募2枚目以降は、これ以前に応募に記載した内容と同じものは無効となりますのでご注意ください。

### ●市・職場・個人(自己費用)等どこで受けても対象

健診・検診名	受診した日	Pt	健診・検診名	受診した日	Pt
特定健診・後期高齢者健診 職場健診・一般健診	月 日	10	歯科健診(治療は対象外) ※注/40歳未満の方は1枚1回分記入可	月 日	10
人間ドック・脳ドック	月 日	20	特定保健指導	月 日	10

### ●市のがん検診のみ対象

がん検診名	受診した日	Pt	がん検診名	受診した日	Pt
胃がん検診	月 日	10	子宮頸がん検診	月 日	10
肺がん検診	月 日	10	前立腺がん検診	月 日	10
大腸がん検診	月 日	10	骨粗しょう症検診	月 日	10
乳がん検診	月 日	10			

合計ポイント  
※上限20Pt

Pt

## B 健康教室・イベント参加ポイント 1回5ポイント

ポイント対象健康イベントに参加した日とイベント名を書いて、合計ポイントを出しましょう。

参加した日	イベント名	ポイント
例10月 19 日	健康フェスタ	5
月 日		5
月 日		5

合計ポイント  
※上限10Pt

Pt

## C 健康目標チャレンジポイント 1日1ポイント

自分が取り組む健康目標をひとつ記入し、健康づくりに取り組みましょう。

下記には、目標を達成できた月日を記入します。達成日1日1ポイントとして、合計ポイントを出しましょう。

私の健康目標

### ●達成月日(月/日)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

合計ポイント  
※上限40Pt

Pt