

# 健康ポイント

## 応募用紙 記入方法はこちら

### 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！
- 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 ※当選数には1/4千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



### 応募用紙 表

住所、氏名、電話連絡先のほか、アンケートに○でご回答いただきご協力をお願いします。

※ 応募用紙の提出前に、記入もれがないかご確認ください。

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

性別 男・女

住所 〒 通勤先又は学校名

電話 生年月日 T・S・H 年 月 日(歳)

### 応募用紙 裏

アンケートにご協力ください(いずれか○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

50 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、これ以前の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	5月9日	10	歯科健診(治療は対象外)	月 日	10
職場健診・一般健診	5月9日	10	※注/40歳未満の方は1枚1回分記入可		
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	5月9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  
20 Pt

### B 健康教室・イベント参加ポイント

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
5月30日	チャレンジデー	5
月 日		

合計ポイント ※上限10Pt  
5 Pt

### C 健康目標チャレンジポイント

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 **夫婦でウォーキングを楽しむ。**

●達成月日(月/日)

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

合計ポイント ※上限40Pt  
25 Pt

## 健康ポイントに参加したご夫婦の例

A. かかりつけ医師のすすめがあり、5月9日に男鹿市の**特定健診**と**大腸がん検診**を受けました。

B. 5月30日に、**チャレンジデー**に参加しました。

C. 健康目標「夫婦でウォーキングを楽しむ。」と決めて取り組みました。健康目標を達成できた日は、**一日1ポイント**。達成できた日付を記入します。25日間取り組むと25ポイントです。

A (20Pt) + B (5Pt) + C (25Pt) = 50ポイント

※ 50ポイントで1回の応募ができます！

※ 応募用紙1枚で1人分の応募ができます。



応募1回につき  
40ポイントまで