

令和7年度 男鹿市健康ポイント事業

応募用紙

- 実施期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- 対象者 19歳以上の男鹿市民
- 応募締切 令和8年3月31日

A 健診受診ポイント

応募は1人1回までです。

応募者全員に賞品が当たります！

B 健康づくりポイントとイベント・ボランティア参加ポイント

1人何回でもご応募いただけます。

応募者の中から抽選で100名の方に防災関連賞品(1人1回)が当たります！



●応募者記入欄

ふりがな 名 前			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住 所 〒	—		
	男鹿市		
	電話番号		

※日中連絡の取れる番号を記入してください。

●応募箱の設置場所

- ・男鹿市役所（子育て健康課）・若美支所・いとく市民サービス窓口
- ・各コミュニティセンター

市記入欄	受領印
受付番号	

A 健診受診ポイント 令和7年4月～翌年3月の健診が対象です

今年度受診した健診やがん検診を○で囲んでください。

・ 特定健診	・ 後期高齢者健診	1つ以上の健診受診で 応募できます！
・ 職場の健診	・ 人間ドック	
・ 胃がん検診	・ 肺がん検診	・ 大腸がん検診
・ 前立腺がん検診	・ 乳がん検診	・ 子宮頸がん検診
・ 骨粗しょう症検診	・ 歯科健診（歯周疾患検診）	

【注意】病院で行う保険適用の検査は診療のため健診に含めません。

●アンケートにご協力ください

- 1.本事業は健診受診のきっかけになりましたか？
☐なった ☐ならない ☐わからない
- 2.本事業に参加して変化はありますか？（複数回答可）
☐体重測定など自身の健康管理をするようになった
☐定期的に体を動かすようになった
☐健康的な食事を心がけるようになった
☐その他()
- 3.スマートフォンはお持ちですか？
☐持っている ☐持っていない ☐わからない
- 4.ご自身の健康管理にアプリを使っていますか？
☐使っている ☐使っていない
- 5.健康ポイントへのご意見等を自由にご記入ください。

応募者の中から抽選で賞品（1人1回）が当たります！

B 健康づくりポイントとイベント・ボランティア参加ポイント

①健康づくりポイント

取り組む健康目標を下記から1つ選び、番号を記入してください。

次にその目標に取り組んだ日にちを記入してください。

- ① 体重測定をする ② バランスよく食事をする ③ 減塩する
④ 体を動かす(体操・ウォーキング) ⑤ 飲酒をしない ⑥ 禁煙する
⑦ その他・自由記載 ()

健康目標 番号➡						
1日目 ／	2日目 ／	3日目 ／	4日目 ／	5日目 ／	10日間で 目標達成です！ 1口応募できます	
6日目 ／	7日目 ／	8日目 ／	9日目 ／	10日目 ／		

健康目標 番号➡					
1日目 ／	2日目 ／	3日目 ／	4日目 ／	5日目 ／	10日間で 目標達成です！ 1口応募できます
6日目 ／	7日目 ／	8日目 ／	9日目 ／	10日目 ／	

健康目標						10日間で 目標達成です！ 1口応募できます
番号➡						
1日目 ／	2日目 ／	3日目 ／	4日目 ／	5日目 ／		
6日目 ／	7日目 ／	8日目 ／	9日目 ／	10日目 ／		

今回の応募口数をご記入ください。➡

※1枚で最大3口の応募ができます。

②イベント・ボランティア参加ポイント

教室名・事業名・ボランティア名と参加日を記入してください。

1回参加すると1口の応募ができます。

	教室名・事業名・ボランティア名	参加日
1		/
2		/
3		/
4		/
5		/
6		/
7		/

今回の応募口数をご記入ください。➡

※1枚で最大7口の応募ができます。

4

健康教室・イベント 一覧

- ・市主催の講演会・教室
- ・ヘルスアップ講座
- ・食生活改善推進員関連教室
- ・こころの健康づくり関連教室
- ・セルフケア講座
- ・生き活き介護予防教室
- ・アクア健康教室
- ・出前講座・自主グループ活動
- ・公民館主催教室
- ・市主催のスポーツイベント
- ・スポーツ協会主催教室・イベント
- ・総合型スポーツクラブ主催教室
- ・障がい者スポーツ教室