

宍粟市健康づくりポイント

～おうちで身体を動かそう！ ポイントを貯めて健康とお得を手に入れよう～

問合せ先 ●保健福祉課 ☎62-1000

生活習慣の見直しや運動の習慣化など健康づくりに対する意識の向上を目的として、健康づくりポイントを実施します。特定健診やがん検診の受診、市が指定する健康づくりに関連した事業への参加、また個人が設定した健康目標を達成した場合に「健康づくりポイント」を取得でき、**合計 100 ポイントを貯めて応募すると、もれなく参加記念品**がもらえます。さらに**抽選で 10 名に宍粟の特産品「宍粟牛ローススライス（460g）すき焼きセット」**があたります。おうちで身体を動かし、楽しみながらポイントを貯め、健康な生活を送りましょう。

対象者 18歳以上の市民（3月31日までに18歳になる人を含む）

参加方法 この応募用紙にポイントを貯めて応募してください。

応募方法 各保健福祉課に応募用紙を持参、または次の宛先に応募用紙を郵送。

宛先 〒671-2573 宍粟市山崎町今宿5番地15

宍粟市保健福祉課（健康づくりポイント担当）

応募期間 6月15日（月）～令和3年2月8日（月）※当日消印有効

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



宍粟牛ローススライス

【ポイントの取得方法】

「受診する」、「学ぶ」、「おうちで頑張る」の3つの分野で、それぞれに設定されたポイントを取得できます。

①受診する（スタンプをもらいポイント取得）

番号	ポイント対象健（検）診名	付与ポイント数	スタンプ場所
1	特定健診	10ポイント	各特定健診会場
②	勤務先の健診	10ポイント	各保健福祉課
③	人間ドック	10ポイント	
4	胃がん検診	5ポイント	各がん検診会場 または各保健福祉課
5	肺がん検診	5ポイント	
6	大腸がん検診	5ポイント	
7	乳がん検診	5ポイント	
8	子宮がん検診	5ポイント	
9	前立腺がん検診	5ポイント	

※②や③など勤務先の健診や人間ドック、宍粟市主催のがん検診以外（勤務先の検診や医療機関での個別受診など）の場合は、健（検）診結果がわかるものと応募用紙、本人確認ができる運転免許証や保険証などを最寄りの保健福祉課に持参することでポイントを取得できます。

②学ぶ（スタンプをもらいポイント取得）

番号	ポイント対象事業名	付与ポイント数	スタンプ場所
1	特定保健指導（国保加入者）	5ポイント	各保健福祉課
2	食や身体、心の健康に関する講演会	5ポイント	各講演会会場
3	地域医療講演会	5ポイント	講演会会場
4	各保健福祉課が開催する健康教室（食育教室、ウォーキング教室等）	5ポイント	各健康教室会場
5	その他市が指定する健康づくりに関する講座・講演会・健康づくりブース等	5ポイント	講座・講演会・健康づくりブース会場

③おうちで頑張る

ラジオ体操をする、体重をはかる、野菜を一品増やすなど、ご自身で健康目標を立て実践し、1日1ポイント取得できます。健康目標を達成できた日は、応募用紙裏面のカレンダーにチェックしましょう。

宍粟市健康づくりポイント 応募用紙



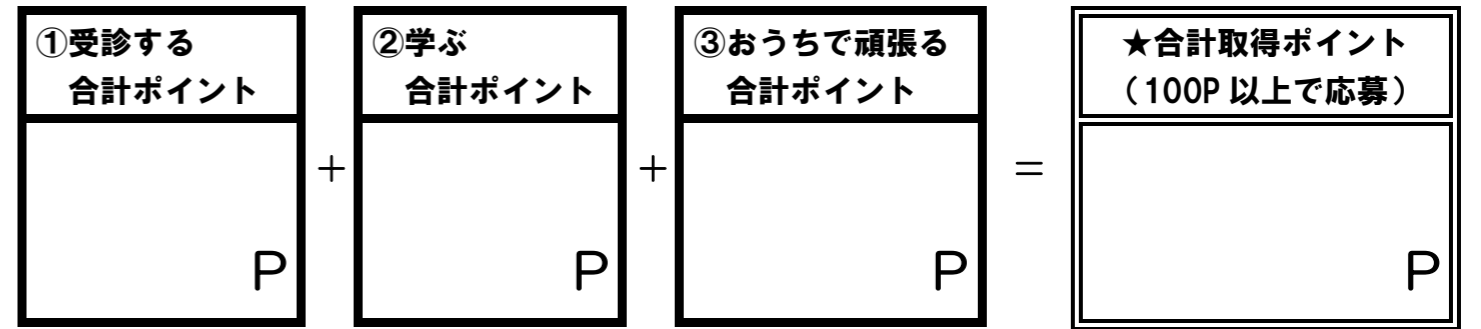
ふりがな			
氏名			
生年月日	T・S・H	年	月 日
住所	〒		
電話番号			

※記入された内容は参加記念品の発送、特産品の抽選・発送にのみ利用し、その他の目的での利用はいたしません。

【健康指標の設定、評価】（記入できる範囲で、ご記入ください。）

ご自身の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや運動の習慣化に取り組みましょう。

参加前の体重（	kg）	目標とする体重（	kg）	参加後の体重（	kg）
参加前の血圧（	/	）	目標とする血圧（	/	）
参加前の腹囲（	cm）	目標とする腹囲（	cm）	参加後の腹囲（	cm）



①受診する ⇒ 健康診断やがん検診を受診し、自分の身体を知りましょう！

特定健診	勤務先の健診	人間ドック	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	前立腺がん検診
10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント

①の 合計
P

※市が実施する健（検）診以外を受診した場合は、健（検）診結果と本人確認書類をお近くの保健福祉課へお持ちください。

②学ぶ ⇒ 講座や講演会に参加し、健康に関する知識を深めましょう！

例)食育講演会								
5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント

②の 合計
P

③おうちで頑張る ⇒ 個人の健康目標を立てて、おうちでできる健康づくりを実践しましょう！

裏面のカレンダーに健康目標を達成できた日を記録しましょう。

③おうちで頑張る ⇒ 健康目標を立てて、達成できた日に○をつけましょう。

1日1ポイント取得できます。

(健康目標の例) 個人で自由に、無理のない目標設定をしましょう!

- ・ラジオ体操をする
- ・ストレッチをする
- ・早寝早起きをする
- ・野菜を1品増やす
- ・ウォーキングをする
- ・体重をはかる



③の 合計
P

【健康目標】

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
27日	28日	29日	30日	31日	計
					ポイント

【アンケートにご協力ください】 次の問1～問3の当てはまる番号に○をしてください。

問1. 本事業に取り組んだ後で、身体に変化はありましたか?

1:健康になった 2:少し健康になった 3:あまり変わらない 4:不健康になった

問2. 本事業に取り組んだ後で、健康について意識するようになりましたか?

1:意識するようになった 2:少し意識するようになった 3:あまり変わらない 4:特に意識していない

問3. 健康のために日頃から取り組んでいること、留意していることはありますか? (複数回答可)

1:運動をすること 2:食事の内容やバランス 3:十分な睡眠をとること 4:家族や友人と交流すること

問4. その他ご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。