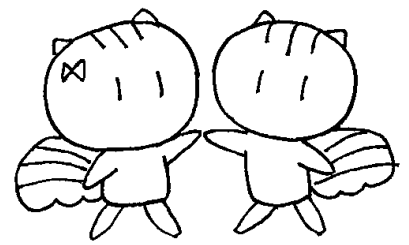


健康づくりポイント



加茂市では積極的に健康づくりに取り組む人を応援するため、健康づくりポイント事業を実施します。

健康診査やがん検診の受診、健康づくりに関するイベントに参加し、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生活習慣をめざしましょう。

☆ 15ポイント以上貯めて取組シートを提出した人に次の商品をプレゼント！
加茂美人の湯招待券(1枚) または すいすい歩ける! 軽快ウォーキングソックス(1足)

☆ 対象者 : 18歳以上の市民 山忠さんの 女性用 22~24cm / 男性用 25~27cm

☆ ポイントの対象 : 2019年4月から2020年3月末までの取組

☆ 応募締切 : 2020年3月13日(金)まで 2020年3月31日までに達成見込みの取組もポイントの対象になります。

応募方法等

- 窓口で応募 : 取組シートに必要事項を記入し、健康課、各コミュニティセンターにご持参ください。
- その他の応募 : 郵送、ファクシミリ、メールで下記の応募先に送付してください。
- 取組シートは市役所、各コミュニティセンターに置いてあるほか、健康課のホームページからダウンロードできます。
- ご応募は1人1回です。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。

健康づくりポイント取組シート

太枠の中に記入してください。取り組んだ項目の内容を記載し、ポイントに○をつけて合計してください

取組項目	内容・期日	ポイント
健康診査の受診 <small>【5ポイント】</small> (特定健診・住民健診・高齢者健診・事業所健診・人間ドック)	<input type="checkbox"/> 市の健診 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック 年 月 日	5
歯科健診の受診 <small>【5ポイント】</small>	年 月 日	5
健診結果説明会や特定保健指導会への参加 <small>【3ポイント】</small>	年 月 日	3
がん検診の受診 <small>【検診ごとに3ポイント】</small>	<input type="checkbox"/> 胃がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 大腸がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 肺がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 前立腺がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 乳がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん 年 月 日	3
市や町内会等が行う身体活動や運動を伴うイベントや健康に関する講座への参加 <small>【1回2ポイント】</small>	内容 実施日	2
前年度から、健診の値が1項目以上改善 <small>【2ポイント】</small>	内容	2
運動を3か月以上続ける <small>【3ポイント】</small>	内容・期間	3
禁煙を3か月以上続ける <small>【2ポイント】</small>	期 間	2
体重・血圧の記録、減塩食の記録を3か月以上続ける <small>【2ポイント】</small>	体 重 ・ 血 圧 ・ 食 事	2
その他の健康づくりの取組 <small>【1つの取組に1ポイント】</small>	内 容	

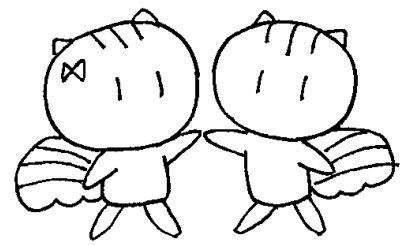
ポイントの合計(15ポイント以上で応募できます)

住所 959-13 _____ 加茂市 _____
 氏名 _____ 年齢 _____
 電話 _____ 職業 _____

希望のものに○
 美人の湯 ソックス ソックス
 招待券 女性用 男性用

問合せ ・ 応募先	加茂市健康課 〒959-1392 加茂市幸町2丁目3番5号	電話 : 0256-52-0080 (内線161・163) (お問い合わせは開庁日の8:30~17:15) FAX : 0256-53-2729 応募先メールアドレス kenko-p@city.kamo.niigata.jp
-----------------	----------------------------------	--

健康づくりポイント



加茂市では積極的に健康づくりに取り組む人を応援するため、健康づくりポイント事業を実施します。

健康診査やがん検診の受診、健康づくりに関するイベントに参加し、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生活習慣をめざしましょう。

☆ 15ポイント以上貯めて取組シートを提出した人に次の商品をプレゼント！
加茂美人の湯招待券(1枚) または すいすい歩ける! 軽快ウォーキングソックス(1足)

☆ 対象者 : 18歳以上の市民 山忠さんの 女性用 22~24cm / 男性用 25~27cm

☆ ポイントの対象 : 2019年4月から2020年3月末までの取組

☆ 応募締切 : 2020年3月13日(金)まで 2020年3月31日までに達成見込みの取組もポイントの対象になります。

皆さんが取組んだ項目のポイントに○印をつけて、応募してください。
合計が15ポイント以上で、もれなく商品をプレゼントします。

記入例

健康づくりポイント取組シート

太枠の中に記入してください。取り組んだ項目の内容を記載し、ポイントに○をつけて合計してください

取組項目	内容・期日	ポイント
健康診査の受診 (特定健診・住民健診・高齢者健診・事業所健診・人間ドック) 【5ポイント】	<input checked="" type="checkbox"/> 市の健診 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック 元 年 7 月 4 日	5
歯科健診の受診 【5ポイント】	年 月 日	5
健診結果説明会や特定保健指導会への参加 【3ポイント】	年 月 日	3
がん検診の受診 【検診ごとに3ポイント】	<input checked="" type="checkbox"/> 胃がん 元 年 9 月 6 日	3
	<input checked="" type="checkbox"/> 大腸がん 元 年 11 月 12 日	3
	<input type="checkbox"/> 肺がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 前立腺がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 乳がん 年 月 日	3
	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん 年 月 日	3
市や町内会等が行う身体活動や運動を伴うイベントや健康に関する講座への参加 【1回2ポイント】	内 容 健康ウォーク 実施日 10/6	2
前年度から、健診の値が1項目以上改善 【2ポイント】	内 容	2
運動を3か月以上続ける 【3ポイント】	内容・期間 ウォーキング 2年<51	3
禁煙を3か月以上続ける 【2ポイント】	期 間	2
体重・血圧の記録、減塩食の記録を3か月以上続ける 【2ポイント】	体 重 ・ 血 圧 ・ 食 事	2
その他の健康づくりの取組 【1つの取組に1ポイント】	内 容	
ポイントの合計(15ポイント以上で応募できます)		16

住所 959-13 92 加茂市 幸町2-3-5
 氏名 健康 一郎 年齢 42
 電話 52-0080 職業 自営

希望のものに○
美人の湯 招待券
ソックス 女性用
ソックス 男性用

問合せ 加茂市健康課
 電話 : 0256-52-0080 (内線161・163)
 (お問い合わせは開庁日の8:30~17:15)
 FAX : 0256-53-2729
 応募先 〒959-1392 加茂市幸町2丁目3番5号
 応募先メールアドレス kenko-p@city.kamo.niigata.jp