のぼりべつこくほ 健康ポイント事業 応募用紙

住　所	〒059－ 登別市　町　丁目 番地	ふりがな 氏　名	
生年月日	S　年　月　日	電話番号	－

次の①～⑨の取組内容1つにつき1ポイント獲得できます。**※健診ポイントの①は必須です。**
応募には合計3ポイント以上が必要です。

ポイント	取　組　内　容		取り組んだ項目に○
健診ポイント ※令和８年１月～３月受診の予約を含む。	**①健診を受けた** **必須** 特定健診、短期人間ドック、脳ドック、バスドックのいずれか1つを受診。		○
	②がん検診を受けた（最大１ポイント） 肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、口腔がん検診のいずれかを受診。		
参加ポイント	**③ウオーキング体験に参加した（令和７年４月～10月）**		
	④チャレンジウオーキングに参加した（令和７年６月）		
	⑤健康計測会に参加した（令和７年６月・８月・11月）		
	⑥保健指導を受けた（令和７年１月～12月）		
チャレンジポイント ※⑦～⑨各１つまで	**⑦運動に関する目標に取り組んだ** 内容：	取組期間（１か月間） /　～　/	
	⑧食事に関する目標に取り組んだ 内容：	取組期間（１か月間） /　～　/	
	⑨その他の目標に取り組んだ 内容：	取組期間（１か月間） /　～　/	

※チャレンジポイント⑦～⑨は、ご自身で決めた目標（運動・食事・その他各1つまで）に1か月間取り組むと、目標１つにつき1ポイント獲得できます（最大３つまで）。
例）運動：ラジオ体操をする、週1回程度プールで運動する
　　食事：野菜のおかずを１品増やす、減塩する
　　その他：体重を測る、休肝日をつくる、禁煙する など

合計ポイント（○の数の合計）
ポイント

裏面につづく

ご希望の賞品に○をつけてください

合計ポイント	各　賞	希望のもの1つに○	賞　品　内　容
6ポイント以上	A賞(1名)		登別温泉ホテル・旅館宿泊券（30,000円分）
5ポイント以上	B賞(2名)		電動歯ブラシ（5,000円相当）
4ポイント以上	C賞(5名)		非常食セット9食分（3,000円相当）
3ポイント以上	D賞(10名)		健康食品セット（2,000円相当）
	E賞(10名)		入浴剤セット（1,500円相当）

※複数に○がついている場合や記入内容に不備があった場合は、こちらで賞品を選ばせていただきます。

アンケートにご協力ください

Q1. 健康ポイント事業に参加して、健康への意識や行動に変化はありましたか。

□はい　　　内容【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】
□なかった

Q2.（Q1で「はい」と答えた方）健康への意識や行動の変化は、どのようなものですか。

□運動に関すること
□食事に関すること
□その他【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

Q3. 健康ポイント事業をきっかけに、今後も続けていきたい事業や取組はありますか。

□はい
□いいえ

Q4.（Q3で「はい」と答えた方）今後も続けていきたい事業や取組は、どのようなものですか。

□健診（特定健診・短期人間ドック・脳ドック・バスドック）
□がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・口腔がん）
□保健指導
□ウオーキング体験
□チャレンジウオーキング
□健康計測会
□運動に関する取組
□食事に関する取組
□その他の取組　　　内容【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

Q5. 健康ポイント事業に参加したご感想をお聞かせください。

【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

ご協力ありがとうございました

切り取り線