

のぼりべつこくほ 健康ポイント事業 応募用紙

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

次の①～⑩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4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 <small>※令和9年1月～ 3月受診の予約 を含む。</small>	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STDックのいずれか1つを受診、 または特定健診と同様の検査結果を市に情報提供した。		○
	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ウォーキング体験に参加した（令和8年4月～11月）		
	④チャレンジウォーキングに参加した（令和8年6月）		
	⑤健康計測会に参加した（令和8年5月・8月・11月）		
	⑥保健指導を受けた（令和8年1月～12月）		
チャレンジ ポイント <small>※⑦～⑩各 1つまで</small>	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) 月 日～ 月 日	
	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) 月 日～ 月 日	
	⑨たばこを吸わない ----- または1か月間禁煙している	禁煙期間(1か月間) 月 日～ 月 日	
	⑩その他の目標に取り組んだ 内容：	取組期間(1か月間) 月 日～ 月 日	

※チャレンジポイント⑦～⑩は、ご自身で決めた目標（運動・食事・禁煙・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4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 など

合計ポイント(○の数の合計)

ポイント

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
7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)
6ポイント以上	B賞(1名)		スマートウォッチ(5,000円相当) ※スマホと連携し、歩数や心拍数などをチェックできる腕時計型端末
5ポイント以上	C賞(6名)		非常食セット(3,000円相当)
4ポイント以上	D賞(20名)		健康食品セット(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。

あった なかった



Q1-2. (Q1で「あった」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
喫煙に関すること
その他【

】

Q2. 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



Q2-2. (Q2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
ウォーキング体験
チャレンジウォーキング
健康計測会
運動に関する取組
食事に関する取組
喫煙に関する取組
その他の取組 内容【

】

Q3. 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

【以下、市記入欄】

応募方法：来所 郵送 フォーム
受付日：

資格確認：
宛名番号：

参加賞：済 未
備考：