

楽しく♪ お得に♪ 健康づくり♪

特典1

- ★50ポイント貯めたら、この登録用紙を『健康ポイント交換券』と交換しよう（9月1日開始）
 - ・『健康ポイント交換券』で、市内の健康づくり加盟店が提示するサービスが得られます。
 - ・『健康ポイント交換券』1枚は、1人1回分です。自分でサービスが選べます！

特典2

- ★50ポイント貯めたら、「特賞」抽選に、応募ができます。

- ・平成30年3月中旬に、「特賞」を抽選します。

特賞は、抽選で5名に！

日頃の疲れを家族や友達とゆっくり癒してみませんか？

何が当たるかは、お楽しみに♪

- ・抽選資格は、50ポイント貯めたこの「ポイント登録用紙」を提出することです。

特に、運動を継続的にされている方（裏面のNo10）は、何回でも、50ポイント貯めた「ポイント登録用紙」を提出することで、当選確率がアップします。



(ふりがな) 氏名		性別	男性 ・ 女性
住所	〒 916- 鯖江市		
電話番号			
加入している保険	鯖江市国民健康保険 ・ 社会保険 ・ その他		
平成29年度 わたしの 健康づくり宣言	例) ・ 健診を受けて、週に3回、ウォーキングを30分する		
	平成 年 月 日		
50ポイント貯まった時点やわたしの健康づくり宣言を通しての感想			

※ お預かりします個人情報、鯖江市個人情報保護条例に従い、適正に管理し、皆様の健康維持・増進のために使用させていただきます。

問合せ：鯖江市健康づくり課（アイアイ鯖江・健康福祉センター内）Tel 52-1138

登録用紙提出先：鯖江市健康づくり課、最寄の地区公民館 など

ポイント対象事業 あてはまるものに○印および参加日、実施日をご記入ください。合計 _____ ポイント

No.	ポイント対象事業	ポイント数	参加日、実施日
1 必須	健康診査(事業所健診、一般健診、特定健診、後期高齢者健診、人間ドック等)	20 (必須)	受診日：平成 年 月 日 受診場所： _____
2	市または職場でのがん検診 (胃、肺、大腸、子宮、乳、前立腺)	各4	胃がん検診日 H. 年 月 日 大腸がん検診日 H. 年 月 日 肺がん検診日 H. 年 月 日 乳がん検診日 H. 年 月 日 子宮頸がん検診日 H. 年 月 日 前立腺がん検診日 H. 年 月 日
3	市が実施している 肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診、骨密度測定、頸動脈エコー検査、ピロリ菌抗体検査、	各3	肝炎ウイルス検診 H. 年 月 日 歯周疾患検診 H. 年 月 日 骨密度測定 H. 年 月 日 頸動脈エコー検査 H. 年 月 日 ピロリ菌抗体検査 H. 年 月 日
4	健康づくり講演会、町内出前健康講座、健康教室(市主催)、市民公開講座(市医師会主催)、 市が実施する健康づくり事業 (例)西山ウォーキング、 効果がみえるチャレンジ健診 わがまち健康づくり応援事業 等 (デモスポ、スポ婚、リードクライミング体験会) (4回以上参加でも、上限は、8ポイント)	各2	健康づくり講演会 H. 年 月 日 町内出前健康講座 H. 年 月 日 会場： _____ 健康教室 H. 年 月 日 会場： _____ 市民公開講座 H. 年 月 日 その他 () H. 年 月 日 会場： _____
5	栄養実習、健康バイキング、健康食調理実習(市食生活改善推進委員会主催)、食の安全安心講座(市主催) (4回以上参加でも、上限は、8ポイント)	各2	栄養実習 H. 年 月 日 会場： _____ 健康バイキング H. 年 月 日 会場： _____ 健康食調理実習 H. 年 月 日 会場： _____ 食の安全安心講座 H. 年 月 日
6	献血 (2回以上献血しても、上限は、4ポイント)	各2	献血日 平成 年 月 日 会場： _____ 献血日 会場： _____
7	つつじマラソン(コース名を記入) (5/14(日)開催)	2	コース名 _____
8	地区体育大会(6/4(日)開催)	2	_____ 地区体育大会
9	さばえ 食と健康・福祉フェア	2	さばえ食と健康・福祉フェア(10/8(日)開催)
10	ウォーキング・ジョギング等の運動、各種運動・スポーツクラブの参加 近隣のお店・公民館等までは、歩いて出かけている 等 (例：マレットゴルフ、ソフトボール、ラジオ体操 等) 1日1回の運動で1ポイント(例：30日間実施した場合、30ポイント)	行った場合 1日 1ポイント	【運動名】 _____ 年 月 日～ 年 月 日 実施頻度 週・月・毎日 / 回 【運動名】 _____ 年 月 日～ 年 月 日 実施頻度 週・月・毎日 / 回

