

# 本巢市健康ポイント 応募用紙

必須ポイント[健(検)診を受診]を含む、合計10ポイント以上を貯め、この健康チャレンジシートを提出した人は、市の抽選会に応募ができ、ミナモ健康スポーツカードがもらえます。

☆下記のアンケートに回答し、必要事項を記入して提出してください

## 健康ポイント事業に関するアンケート

Q1	参加年数を教えてください。 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2年目 <input type="checkbox"/> 3年目 <input type="checkbox"/> 4年目以上
Q2	健康ポイント事業により、健診(検診)を受診しようと思いましたが。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 毎年受診している
Q3	健康ポイント事業により、生活習慣に変化がありましたか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 運動習慣がついた <input type="checkbox"/> 食習慣が改善した <input type="checkbox"/> 禁煙が達成できた <input type="checkbox"/> 血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった <input type="checkbox"/> その他( ) <input type="checkbox"/> 特に変わっていない
Q4	健康ポイント事業により、成果があったことはありましたか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 体重が減った <input type="checkbox"/> 体脂肪が減った <input type="checkbox"/> 腹囲が減った <input type="checkbox"/> 血圧が下がった <input type="checkbox"/> 健診結果(血液検査などの数値)が改善した <input type="checkbox"/> 1日の運動量(歩数など)が増えた <input type="checkbox"/> その他( ) <input type="checkbox"/> 特になかった
Q5	健康ポイント事業をきっかけに、自発的に健康づくりに取り組みましたか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> その他( )
Q6	来年も健康ポイント事業に参加したいですか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
Q7	健康づくりの取り組みをしてみて、自分の健康について「改善した！」などの変化があれば記入してください。(体重が○キロ減った!野菜を食べるようになった!・・・など) ..... ..... .....

ご記入頂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。

氏名:

..... ( ) 歳 男 ・ 女

住所: 本巢市

.....

電話番号:

.....

☆本巢市健康ポイント抽選券☆ アプリ

住所:〒

本巢市

氏名:

電話番号:

.....

これからも  
健康づくりに  
取り組むも!



19歳以上の  
市民の皆さん



ぜひ参加して  
ほしいもー！

ポイント貯めて！

本巢市

楽しく健康づくり！

# 健康ポイント事業

健康ポイント  
事業とは…

各種健(検)診を受けるほか、健康づくりに関するイベント参加や、自身の健康づくりに取り組むことで「健康ポイント」が付与されます。  
(本巢市に住民登録のある19歳以上の方が対象です)



★健康ポイントを10ポイント以上貯めよう！

必須ポイント

健(検)診を  
受ける

※職場での受診も可

マイチャレンジ  
ポイント

自分の目標を立て1ヶ月のうち  
15日以上取り組むと、ポイント  
が獲得できます。

または

健康づくり活動

ポイントが付与される行事や教室、  
施設の利用については中面  
をご覧ください。

ポイントについては中面へ

★健康チャレンジシートを提出すると特典があります！

★特典1★ 抽選で下記景品が当たります！

A賞 5名

ゆ〜みんぐ回数券  
(11回分)

B賞 30名

もとまる賞品券  
(1,000円分)

★特典2★

ミナモ健康スポーツカードが  
もらえます

ミナモ健康スポーツカードについては  
岐阜県HPをご覧ください。⇒



★特典3★

県が主催する抽選会にも  
応募ができます

★お問い合わせ・提出は下記保健センターまで★

真正保健センター Tel058-320-0153

本巢保健センター Tel0581-34-5028

令和6年度の締切は  
令和7年1月31日です