八頭町健康ポイントラリー応募用紙

令和6年3月1日 必着

5ポイント集めて応募しよう!!

下の①・②の枠内で、それぞれ**1ポイント以上**が必須です ※シール1枚につき1ポイント
（20・30代は全ての中から2ポイントで応募可能）

① 各種健(検)診

■各種健(検)診**1つ**につき**1ポイント**

集団検診 検診会場でポイントをお渡しします。
集団検診以外 受診した健診や人間ドックの結果等をご提示いただくとポイントをお渡しします。

- 特定健診 後期高齢者健診 一般健康診断
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- 前立腺がん検診
- 肝炎ウイルス検査
- 骨粗しょう症検査
- 歯周病検診 歯科健診

② 体操教室・健康講座・自主活動等

■1つの体操教室に**3回**参加で**1ポイント**

- 保健センターでの体操運動教室
- まちづくり委員会での百歳体操
- 公民館での体操運動教室
- 人権啓発センターでの体操運動教室

対象：さわやか体操教室
水中運動教室
ゆるやか体操教室
男のかろやか体操教室

対象事業については各機関にお問い合わせください

■各健康教室に**初回**参加時**1ポイント**

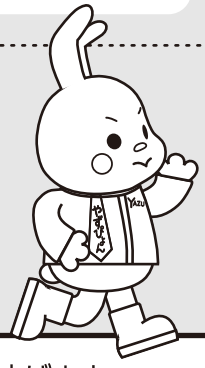
- 各講座等
- 公民館 健康関連事業

対象：健康講座
出前健康講座
きらめき教室
結果相談会

事業内容については各公民館にお問い合わせください

■自主活動記録カード提出**1ポイント**（各記録カードはホームページや窓口に設置）

- 血圧測定
- 口腔ケア
- スポーツ・運動
- ウォーキング
- チャレンジ



ご応募は下記の必要事項を記入の上、保健課へ提出ください。**参加された方全員に参加賞**を差し上げます。
参加者の中から、**抽選で10名の方には、豪華賞品が当たります！**ぜひご参加ください!! ※お1人につき、1回の応募です

ふりがな お名前	
生年月日	T / S / H　　年　　月　　日（　　歳）
住　所	〒　　八頭町
電話番号	

※いただいた個人情報は本事業のみに使用します。

事務局確認欄			
受取		参加賞	

●健康ポイントラリーはどのようなきっかけとなりましたか？（複数回答可）
（　）各種健（検）診の受診　　（　）歯科用補助清掃器具の使用
（　）各体操・運動教室への参加　　（　）スポーツ・運動への取り組み
（　）血圧を測定する　　（　）ウォーキングへの取り組み
（　）各健康教室、各健康関連事業への参加
その他（　　）

●今回の取り組みの結果、健康面での変化はありましたか？（複数回答可）
（　）血圧を意識するようになった
（　）歯科用補助清掃器具を使う習慣がついた
（　）運動やスポーツをする習慣がついた
（　）ウォーキングの習慣がついた
その他（　　）

●この事業を知ったきっかけは何ですか？（複数回答可）
検(健)診・各体操教室・出前健康講座・ホームページ・町報・口コミ
その他（　　）

【ご応募・お問い合わせ】　〒680-0463　八頭町宮谷254番地1　八頭町役場　保健課　電話0858-72-3566