

# 健康

# チャレンジポイント

健康で心豊かな毎日を過ごすためには、運動や食事などの生活習慣を見直すことと、健診・がん検診を受けることによる病気の早期発見・早期治療が大切です。

この事業に参加して、健康管理に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に取り組んでみませんか。

対 象 能代市在住の20歳以上の方

参加方法 【1】3つの項目にチャレンジ

- ①習慣改善ポイント
- ②健診受診ポイント
- ③健康イベント&健康相談ポイント

【2】ポイントが貯まったら、このパンフレットにあるポイント交換申請書を郵送

【3】ポイント交換券が届いたら、 Dankカード またはもっくんカードにポイント加算

申請期間 平成31年2月28日(木)【必着】

貯めたポイントで、  
お買い物しちゃうわ♪



生活習慣の改善に取り組もう！

1日につき  
5ポイント

僕たちは、ラジオ体操で  
ポイントを貯めます

## ① 習慣改善ポイント

取り組んだ日×5ポイント=取得ポイント【上限400ポイント】

- ・はじめに、自分の体力や体調を考慮して、運動習慣や生活習慣の改善につながる目標を立てましょう。
- ・どんな簡単な目標でもOKです。無理なく取り組めることが大切です。
- ・目標は月ごとに替えることもできます。
- ・ウォーキングチャレンジ事業と兼ねることもできます。

### ■ 運動習慣改善の例

- ・ウォーキングを○分間以上する。
- ・毎朝ラジオ体操をする。
- ・ストレッチ運動を○分間する。

### ■ 生活習慣改善の例

- ・たばこをやめる。
- ・食事は腹八分目にする。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。



①習慣改善ポイントは  
必ず100ポイント以上  
貯めてください。



健診やがん検診を受診しよう！

健診項目1つに  
つき200ポイント

※平成28年度からは、健診結果の提示によるポイントシールの  
交付手続きを簡素化し、自己申告でポイント加算できる  
ようになりました。

## ② 健診受診ポイント

受診した健診の項目数×200ポイント=取得ポイント【上限400ポイント】

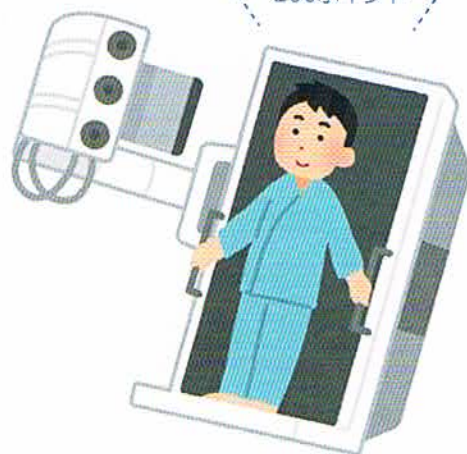
- ・特定健診やがん検診などの各種健診を受診しましょう。

例えば

特定健診で  
200ポイント

乳がん検診で  
200ポイント

胃がん検診で  
200ポイント



健康イベントに参加したり、保健師に健康相談してみよう！

## ③ 健康イベント&健康相談ポイント

参加回数×200ポイント=取得ポイント【上限400ポイント】

1回につき  
200ポイント

わたしたちは  
ウォーキングイベントに  
参加して貯めるよ



- ・健康づくりに役立つイベント(講演会、健康教室など)に参加しましょう。当日、会場でポイントシールを交付します。
- ・対象イベントは、広報のしろなどでご案内します。左のマークが目印です。
- ・健診結果を持参して保健師に健康相談することもポイントの対象になります。【要予約☎58-2838】



# 取組のコツ

- 其の一** 左のページ①の目標は、無理のない範囲で、長い期間続けられるものにししましょう。
- 其の二** ①②③の全てにチャレンジしましょう。  
①と②で800ポイント以内ですが、①②③にチャレンジすると1,200ポイント以内になります。
- 其の三** ①が100ポイント以上あり、①②③の合計で500ポイント以上貯まった人が申請できます。



## 申請前にチェックしましょう

- |   |                                     |                          |                          |                          |
|---|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 「①習慣改善ポイント」が100ポイント以上ありますか。……                                 | <input type="checkbox"/>            | はい                       | <input type="checkbox"/> | いいえ                      |
| 2 「①習慣改善ポイント」「②健診受診ポイント」「③健康イベント&健康相談ポイント」の合計が500ポイント以上ありますか。…… | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 現在、能代市に住所がありますか。……  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 平成30年度1回目の申請ですか。……  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ※申請は一年度につき1回限りです。   |                                     |                          |                          |                          |
| 5 申請後も健康に良いことを続けますか。……  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ※無理の無い範囲で、楽しみながら続けてください。  |                                     |                          |                          |                          |

上記の確認事項が全て「はい [✓]」の方が申請できます。  
平成31年2月28日(木)【必着】までに郵送してください。



### (記入例)

#### 健康チャレンジポイント事業ポイント交換申請書

申請日 平成 30 年 10 月 1 日

##### ①習慣改善ポイント(1日5ポイント×20日以上必須)

月	目 標	獲得ポイント
4月		pt
5月	6月にラジオ体操を22日実施したので 22日×5ポイント=110ポイント	110 pt
6月	朝にラジオ体操をする	110 pt
7月	〃	120 pt
8月	涼しい時間にウォーキングする	110 pt
9月	〃	60 pt
10月	〃	80 pt
11月		pt
12月		pt
1月		pt
2月		pt
100ポイント以上を必ず貯めてください → 合計		480 pt
ポイント交換申請① 上限400ポイント		400 pt

※①習慣改善ポイントは必ず100ポイント以上貯めてください ↑

##### ②健診受診ポイント(受診1項目で200ポイント)

受診日	医療機関名・種類	獲得ポイント
6月20日	保健センター (健康診査・がん検診)	200
6月20日	〃 (健康診査・がん検診)	200
ポイント交換申請② 上限400ポイント		400 pt

##### ③健康イベント&健康相談ポイント(1回で200ポイント)

参加日	イベント名	ポイントシール 貼り付け
7月10日	1,2,1,2ウォーキング	200pt
8月25日	健康孝教室	200pt
ポイント交換申請③ 上限400ポイント		400pt

ポイント交換申請合計①+②+③  
500から1,200までのポイントを記入 1,200pt

①+②+③の合計ポイントが500ポイント以上ある方が申請できます。  
申請期限 平成31年2月28日(木)まで(必着) 最大で1,200ポイントになります。

#### 健康チャレンジポイント事業ポイント交換申請書

申請日 平成 年 月 日

##### ①習慣改善ポイント(1日5ポイント×20日以上必須)

月	目 標	獲得ポイント
4月		pt
5月		pt
6月		pt
7月		pt
8月		pt
9月		pt
10月		pt
11月		pt
12月		pt
1月		pt
2月		pt
合計		pt
ポイント交換申請① 上限400ポイント		pt

※①習慣改善ポイントは必ず100ポイント以上貯めてください ↑

##### ②健診受診ポイント(受診1項目で200ポイント)

受診日	医療機関名・種類	獲得ポイント
月 日	【健康診査・がん検診】	
月 日	【健康診査・がん検診】	
ポイント交換申請② 上限400ポイント		pt

##### ③健康イベント&健康相談ポイント(1回で200ポイント)

参加日	イベント名	ポイントシール 貼り付け
月 日		
月 日		
ポイント交換申請③ 上限400ポイント		pt

ポイント交換申請合計①+②+③  
500から1,200までのポイントを記入 pt

①+②+③の合計ポイントが500ポイント以上ある方が申請できます。  
申請期限 平成31年2月28日(木)まで(必着)

キトリセン

キトリセン

上限は400ポイントです

# ▶ポイント交換(加算)までの流れ



0 1 6 0 1 9 0

能代市字腹鞆ノ沢19-3  
能代市健康づくり課(保健センター内)  
健康チャレンジポイント事業担当  
行き



## 健康チャレンジポイント事業 ポイント交換申請書

フリガナ			
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日生
郵便番号	〒 -	性別	男・女
住所	能代市		
電話番号	-	-	

### 【アンケート】

- ①あなたは、この事業に参加する前から生活習慣の改善のため、何かに取り組んでいましたか？  
ア 取り組んでいた イ 取り組んでいなかった
- ②あなたは、この事業に取り組むことで、以前と比べて体調が良くなったり、生活習慣が改善したと思いますか？  
ア そう思う イ 思わない
- ③この事業についてのご意見などをご記入ください。

必要事項を記入して、切手を貼らずにお出してください。



これからもずっと続けてね

## ▶ポイント加算場所

### 能代ポイントカード事業協同組合

能代市柳町167(柳町駐車場内)  
電話89-2522  
受付：月～土曜日/午前9時～午後5時

### 二ツ井町商業協同組合

能代市二ツ井町字比井野33(二ツ井町商工会内)  
電話73-2953  
受付：月～金曜日(祝日は除く)  
午前9時～午後5時

### 市役所市民保険課①～④番窓口(新庁舎)

受付：月～金曜日(祝日は除く)  
午前8時30分～午後5時15分

### 市役所市民福祉課③番窓口(二ツ井町庁舎)

受付：月～金曜日(祝日は除く)  
午前8時30分～午後5時15分



## お問い合わせ

能代市健康づくり課

〒016-0157 能代市字腹鞆ノ沢19-3  
電話 58-2838 FAX 58-2930  
Eメール kenkou@city.noshiro.lg.jp