

## 参加方法

### ①チャレンジシートを手に入れる！

この用紙の**中面**です。役場や公共施設、温泉施設やHPでも配布しています。

### ②健康ポイントを30ポイント貯める！

自分で目標を決めたり、健康診断やがん検診、各イベントに参加でポイントが貯まります。

### 特典1

#### ③健康福祉課へ提出

チャレンジシートを提出すると、**県内725店舗（R3年3月31日時点）**で割引やサービスなどの特典が受けられる

☆「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント！

☆達成記念品として

「日本一くん商品券500円分」をプレゼント！

### 特典2

#### ④年度末に抽選会を実施

素敵な記念品が当たるチャンス！チャレンジシートは何枚でも提出可能！たくさん提出して、抽選記念品の当選確率アップ！

チャレンジシートは、何枚でも提出可能。  
※応援カード・達成記念品は1年度1回まで。

## 令和3年度 ~おおえまち 健康マイレージ事業~ わくわく健康ポイントチャレンジ運動

### 「わくわく健康ポイントチャレンジ運動」とは？

★市民のみなさんが**健康づくりに取り組むことを応援する事業**です。

外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

「自宅でラジオ体操をする」「テレビのCMの間に足踏みをする」など自分で目標を設定し、健康ポイントをためましょう！

健康ポイントをためて **健康** と **ステキな特典** を手に入れよう！



大江町A「やまがた」  
日本一くん

### 対象者 大江町に住所がある**20歳以上の方** (令和3年度末時点で20歳以上の方)

健診を受けたり、健康・運動教室に参加したり、各自目標を立てて健康づくりに取り組んで・・・



健康ポイントを**30ポイント**ためて、健康づくり応援カードと達成記念品をゲット！



### 《ポイント対象期間・記念品の応募期間》

令和3年4月1日 ~ 令和4年3月1日

※30ポイントに達した**チャレンジシート**を応募期間中に提出すると、「やまがた健康づくり応援カード」の交付と「達成記念品」の贈呈を行います。抽選記念品は**応募期間に提出していただいた方が対象**です。

抽選記念品の当選結果については、令和4年3月中に当選者にご連絡いたします。

【お問い合わせ】健康福祉課 保健衛生係 ☎62-2114

# 令和3年度 わくわく健康ポイントチャレンジシート

★令和3年4月1日～令和4年3月1日までに健康福祉課へ提出してください！

30ポイント貯まったら  
健康福祉課へ提出！



## 自分の健康記録

★自分の健康状態を振り返ってみましょう！

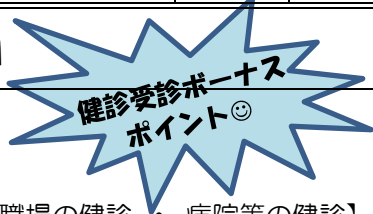
	達成“前”の自分	ポイントを 貯める！ ➔	達成“後”の自分
体重	kg		kg
血圧	/		/

## 健康づくり記録表

★自分で健康づくりの目標を立てて、実践してみましょう！

健康づくりの目標	目標を実施した日を記録しよう！					1日実践で1ポイント
①	/	/	/	/	/	合計
	/	/	/	/	/	ポイント
	/	/	/	/	/	合計
②	/	/	/	/	/	合計
	/	/	/	/	/	ポイント
	/	/	/	/	/	合計
③	/	/	/	/	/	合計
	/	/	/	/	/	ポイント
	/	/	/	/	/	合計

受診項目	受診月日	健康診断・がん検診 受診で10ポイント
健康診断 ○を付けましょう。 【町の健診・職場の健診・病院等の健診】	/	ポイント
がん検診 ○を付けましょう。（複数受けても10ポイント） 【胃・大腸・乳・子宮・肺（呼吸器検診）】	/	ポイント



## 健康・運動関係の事業・イベント、地区の行事などへの参加

- 健康教室
- 特定保健指導
- お達者教室
- いきいき貯筋教室
- 健康維持教室
- 健康相談、育児相談
- 子育て支援センターイベント参加
- 乳幼児健診
- 減塩ベジアップ健康教室
- 食生活改善推進協議会研修会
- 0-STEP等のスポーツ活動
- 町主催の体育・運動イベント
- 町外の体育・運動イベント（運動に関するセミナー、各種スポーツ大会など）
- 老人クラブ活動
- 地区のサロン事業
- その他（ ）



大江町食育キャラクター  
らあなちゃん

参加1回につき5ポイント  
合計 ポイント

参加した日、事業・イベント名を記録しよう！									
月	事業名	10/15	例 健康相談	/	/	/	/	/	/
月	事業名	/	/	/	/	/	/	/	/

## 提出時に記入

- あなたの最終合計ポイントを記入して下さい。 **最終合計: ポイント**
- わくわく健康ポイントチャレンジ運動に参加するきっかけは何でしたか？  
 クラシを見て  自らの健康づくりの一環と思って  
 記念品がもらえるならと思って  家族や友人が参加しているのを見聞きして  
 その他( )
- わくわく健康ポイントチャレンジ運動に参加して、健康づくりにおいて意識や行動の変化  
 高いまま継続できた  以前より高まった  変わらない  以前より低くなった
- 今後も健康マイレージ事業に参加し、自分の健康づくりのための活動(運動や食事)を継続していきたいと思いませんか？  はい  いいえ

▽以下の情報を記入してください。 ★今年度の提出回数 回目

氏名		職業	
生年月日	大・昭・平 年 月 日 ( 歳 )	性別	男・女
住所	大江町大字 (地区: )	電話番号	