令和６年度応募用紙　　応募期間 令和６年５月７日～令和７年３月１日

茅野市健康づくりポイント

健康づくりポイントって？

健診受診、健康づくり講座への参加などで、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて抽選に参加できる事業です。
楽しみながら健康づくりに取り組むことで市民の健康の保持増進を図ることを目的としています。

対象者は？

20歳以上の市民の方です。

対象期間は？

令和６年３月１日～令和７年２月２８日に実施の健診や事業が対象です。
応募期間は 令和６年５月７日～令和７年３月１日です。

応募用紙はどこにあるの？

応募用紙は、茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンター、各地区コミュニティセンターにあります。市役所ホームページからのダウンロードも可能です。

ポイントの貯め方は？

健康ポイント事業に参加すると、ポイントシールを差しあげます。
応募用紙にシールを貯めてください。

みなさんの健康づくりを応援します！

応募方法は？

５ポイントを集め、応募用紙に必要事項を記入し、茅野市健康管理センターへお持ちください。
ポイントを確認後、参加賞を進呈いたします。期間内１人１回の応募が可能です。
応募期間は、令和６年５月７日～令和７年３月１日です。抽選で100名様に賞品が当たります。
当選した方には３月中にお知らせします。

茅野市健康づくりポイント応募用紙

＊20歳以上の市民の方、
期間中に一人1回、応募できます。

必要事項をご記入の上、茅野市健康管理センターへお持ちください。

（裏面にポイント欄）

◎応募していただいた方全員にもれなく参加賞を進呈します。
◎また、抽選で100名様に下記の希望する商品が当たります。

★ご希望の商品ひとつに○をしてください。 当選した方には連絡をさせていただきます。	住　　所	茅野市
①そば　②米　③寒天製品 ④減塩食品詰め合わせセット ⑤加湿器　⑥体重計　⑦塩分計　⑧血圧計 ⑨茅野市商業連合会商品券（5,000円分相当）	氏　　名	
	生年月日	年　　月　　日生まれ（　　歳）
	電話番号	日中連絡がとれる番号をご記入ください

※ポイント事業に参加して、健康に対する意識が変わりましたか？いずれかに○をしてください。

	はい		既に健康づくりに取り組んでいる		いいえ

「はい」と答えた方へ、変化のあった内容をご記入ください。
「既に健康づくりに取り組んでいる」と答えた方へ、取り組んでいる内容をご記入ください。

例）「週に３回、30分のウォーキングをするようになった」
「６か月で2kg減量した」　「野菜を沢山食べるようにした」
「塩分に気を付けるようにした」　「初めてがん検診を受けた」
「初めて献血をした」　「禁煙した」

※健康づくりポイント事業についてのご意見をお聞かせください。

茅野市健康づくりポイント事業

実施期間
令和6年3月1日～令和7年2月28日

項目番号		事業名	内容
必須項目		健康診査★	特定健診・75歳以上健診・40歳未満健診・人間ドック、職場などの健康診断、病院における検査 【病院における検査で、提出が必要な検査項目】 血液検査：GOT(AST)・GPT（ALT）・γ-GTP（γ-GT）・中性脂肪（TG）・HDLコレステロール LDLコレステロール・空腹時血糖またはHbA1c 尿検査：尿蛋白・尿糖
その他の項目	1	各種がん検診★	胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診　（各種がん検診受診ごとに1ポイント）
	2	各種検診★	市で行う胸部レントゲン検診・歯周疾患検診・妊婦歯科健診・20歳の歯科健診 B型肝炎検査・C型肝炎検査・緑内障検診　（各種検診受診ごとに1ポイント）
	3	保健指導	保健指導を受ける…健診結果の説明等を市の保健師・管理栄養士から受ける （面接1回ごとに1ポイント）
	4	血圧測定	血圧測定を週3日以上、1か月以上継続する。 ※記録のわかるものを提示してください。記録の様式は問いません。（アプリの記録可） 記録用紙は茅野市ホームページ「健康づくりポイント」のファイルをダウンロードしていただくか、健康管理センター窓口でお渡しいたします。
	5	測定・継続	体重測定、運動のいずれか1つ以上を週1回以上、3か月以上継続する。（各項目ごとに1ポイント） ※記録のわかるものを提示してください。記録の様式は問いません。（アプリの記録可） 記録用紙は茅野市ホームページ「健康づくりポイント」のファイルをダウンロードしていただくか、健康管理センター窓口でお渡しいたします。
	6	体重・腹囲	体重−1Kg以上、または腹囲−1cm以上　（健診時から、または、測定開始から3ヶ月後）
	7	禁煙	タバコを吸わない
	8	減塩	減塩商品を使っている　（しょうゆ、みそ、だし、塩、チーズ、練り製品、スープ等）
	9	健康づくり講座①	健康管理センターで実施する「おいしく楽しく健康講座」等、健康に関する講座に参加 （講座ごとに1ポイント）
		健康づくり講座②	保健補導員・食生活改善推進員が実施する健康づくり講座や、健康チェックに参加 保健師・管理栄養士の出前講座に参加　（講座ごとに1ポイント）
		健康づくり講座③	スポーツ健康課で実施する「生涯スポーツ健康講座」に参加 中央公民館で実施する健康に関する講座に参加　（講座ごとに1ポイント）
	10	献血	献血（献血カードを茅野市健康管理センターへお持ちください）
	11	野菜メニュー	協賛店で野菜たっぷりメニューを味わう （協賛店舗で会計時に応募用紙を提示してください。） ＊協賛店は別紙チラシ、ホームページをご覧ください。

★健康診査、各種がん検診、その他の検診は、結果を茅野市健康管理センターへお持ちください。

茅野市健康づくりポイント応募用紙

ポイント欄　※ポイントシールを下の欄に貼ってください。合計5ポイントで応募可能です。　（裏面もご記入ください）

①必須項目	②	③	④	⑤
健康診査	ポイントシール	ポイントシール	ポイントシール	ポイントシール
内容 （　　）	内容 （　　）	内容 （　　）	内容 （　　）	内容 （　　）
実施日 年　月　日	実施日 年　月　日	実施日 年　月　日	実施日 年　月　日	実施日 年　月　日

応募期間　令和6年5月7日～令和7年3月1日

問合せ先：茅野市健康福祉部　健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）
〒391-0002　茅野市塚原2-5-45　電話 0266-82-0105　FAX 0266-82-0106