

楽しみながら健康になりませんか？

茅野市健康づくりポイント応募用紙

【応募期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日

健康づくりポイントは、健康づくりに取り組む市民の皆さんを応援しています。
検診受診や生活習慣の改善などを行い、5ポイントを貯めると参加賞との交換、さらに賞品の抽選に参加できます。
5ポイント貯まりましたら、健康管理センターへお持ちください。（20歳以上の方、期間中に1人1度のみ応募可能です）

必須項目（健康診査は必須項目です）			ポイント欄	
健康診査			健康診査	内容 ()
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 ※健康管理センターで結果を提示すると、ポイントシールが受け取れます。				実施日 ()
その他の項目（以下の項目の中から4つ）			ポイント欄	
1 各種がん検診	2 市で行う各種検診	3 保健指導	ポイントシール	内容 ()
胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診 (各がん検診ごとに1ポイント)	結核胸部レントゲン検診・BC型肝炎検査・歯周疾患検診・妊婦歯科健診・20歳の歯科健診・緑内障検診	健診結果の説明を市の保健師・管理栄養士から受ける。 (面接1回ごと1ポイント)		実施日 ()
4 血圧測定	5 測定・継続	6 体重・腹囲	ポイントシール	内容 ()
血圧測定を週3日以上、1か月以上の継続 ※記録のわかるものを提示してください	体重測定、運動のいずれか1つ以上を週1回以上、3か月以上の継続 ※記録のわかるものを提示してください	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）		実施日 ()
7 禁煙	8 減塩	9 献血	ポイントシール	内容 ()
タバコを吸わない	減塩商品の使用（しょうゆ、みそ、塩、チーズ、練り製品、スープなど）	献血をする。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。		実施日 ()
10 健康づくり講座、スポーツ講座に参加		11 野菜メニュー	ポイントシール	内容 ()
保健師・管理栄養士の出前講座、健康管理センター・中央公民館・スポーツ健康課実施の講座 保健補導員・食生活改善推進員が実施する講座・健康チェック等		指定の野菜メニューの注文（会計時、応募用紙提示） ※協賛店の詳細はホームページ（下記QRコード）からご確認ください。		実施日 ()

応募必要事項

住 所	茅野市
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
あなたの健康づくりのポイント（秘訣）を教えてください。	
※抽選で100名様に下記の希望する賞品が当たります。（希望賞品一つに○をしてください） 希望賞品 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（各賞10名程度、約5,000円相当）	



協賛店やその他詳細は、
ホームページから
ご確認ください

問 茅野市健康管理センター（茅野市健康づくり推進課）
〒391-0002 茅野市塚原2-5-45 / ☎82-0105 / FAX82-0106