

# 楽しみながら健康づくり！

平成31年度（2019年度）

## 健康ポイント事業

日々の健康づくりで  
ポイント獲得！



さらに…  
特定健診を受診して  
ポイント獲得

国保特定健診  
受診コース

### 実践コース

#### 対象者

市内に住んでいる20歳以上の人

#### 参加方法

このチラシについている応募用紙を使って、取り組みを行ったら、応募用紙に自分で記録をつけることで、ポイントを貯めることができます。  
取り組んだ内容は、令和元年（2019年）5月1日から令和2年（2020年）2月29日までのものが有効です。

#### 応募方法

ポイントが貯まったら、素敵な景品が当たる抽選に応募できます。  
応募用紙に必要事項を記入し、ポストまたは市役所窓口（健康づくり課、総合案内）に設置している応募箱に投函してください。（令和2年〈2020年〉3月7日必着）

#### 景品

2コースそれぞれに抽選を行い、景品を差し上げます。

#### 実践コース

等	景品	人数
1	5,000円分の商品券	20人
2	1,000円分の商品券	90人



#### 国保特定健診受診コース

等	景品	人数	対象者
1	3,000円分の商品券	30人	平成30年度・平成31年度の特定健診2年連続受診者
2	1,000円分の商品券	30人	平成31年度の特定健診受診者

【申込み・問合せ】 筑後市健康づくり課 （☎53-4231）

# ポイントを貯める方法

令和元年（2019年）5月1日～令和2年（2020年）2月29日に実施したものが有効です。

## 実践コース

30歳以上の人は、

**検診の受診は必須項目です!!**

### ★がん検診や特定健診などを受診

受診した検診の種類・受診日を、応募用紙に記入します。

例) 各種がん検診、特定健診、職場健診、人間ドック、脳ドック、肝炎ウイルス検査、その他検診

2回以上応募する場合も、必ず検診項目を記入してください。

同じ検診項目でも構いません。

### ★自主的な健康づくりの取り組み ⇒ 1日1ポイント

自分の体力等に合った健康づくりの取り組みを設定し、応募用紙の「取り組み内容」に記入します。

取り組んだ日付を、応募用紙に記入します。**※日付の記載がないとポイントは貯まりません。**

取り組みは2つ以上設定できますが、**1日で2ポイント以上貯めることはできません。**

取り組み例) ラジオ体操、ウォーキング30分、体重の自己管理など継続できるもの

※運動は体調に合わせ、治療中の方はかかりつけ医に相談してください。



## 国保特定健診受診コース

### ★筑後市国民健康保険特定健診を受診する ⇒ 30ポイント

筑後市国民健康保険特定健診を受診すると応募できます。

対象者は、筑後市国民健康保険に加入の40～74歳です。

# 記入例

該当する□に✓をつけてください。

応募コース	<input checked="" type="checkbox"/> 実践コース	<input type="checkbox"/> 国保特定健診受診コース 〔平成30年度の受診〕 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
-------	---	---

### 実践コース

● 検診の受診 ※30歳以上の人は、検診受診は必須項目です。

受診した検診の種類	胃がん検診	受診日	6/12
-----------	-------	-----	------

● 自主的な健康づくり（30日分記入で30ポイント）

取り組み内容		朝、ラジオ体操をする				
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5		
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目		
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10		
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目		
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15		
16日目	17日目	18日目	19日目	20日目		
5/16	5/17	5/18	5/19	5/20		
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目		
5/21	5/22	5/23	5/24	5/25		
26日目	27日目	28日目	29日目	30日目		
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30		

### 国保特定健診受診コース

（受診日記入で30ポイント）

31年度の特定健診受診日	/	※筑後市国民健康保険の人に限りです。
--------------	---	--------------------

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、特定健診、後期高齢者健診など、受診した検診の種類と受診日を記入してください。

2回以上応募する場合も、必ず記入してください。同じ検診項目でも構いません。



取り組み内容と、取り組んだ日付を記入してください。毎日取り組む内容の設定をお勧めします。

取り組みを2つ以上設定した場合は、どちらも取り組む必要があります。どちらか一方だけの取り組みではポイントになりません。

郵便はがき



料金受取人払郵便

筑後局  
承認  
217

〒833-8790  
筑後市大字山ノ井898番地  
筑後市役所 健康づくり課 行



差出有効期間  
2020年6月30  
日まで  
(切手不要)

※応募者の個人情報は、当選通知、景品の発送及び当選発表並びに健康増進統計に使用します。  
ご本人の承諾なしに、個人情報を前述の目的以外に使用したり、第三者に提供することはありません。

健康ポイント事業  
応募用紙

2020年3月7日必着

【応募方法】  
ポストまたは市役所窓口（健康づくり課、総合案内）設置の応募箱へ投函してください。

住所	〒 - 筑後市大字						
フリガナ							
氏名				連絡先 (電話番号)			
生年月日	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女
アンケート	・健康づくりの取り組みは初めてですか（はい・いいえ）						
参加しての感想をお聞かせ下さい							

キリトリセン

郵便はがき



料金受取人払郵便

筑後局  
承認  
217

〒833-8790  
筑後市大字山ノ井898番地  
筑後市役所 健康づくり課 行



差出有効期間  
2020年6月30  
日まで  
(切手不要)

※応募者の個人情報は、当選通知、景品の発送及び当選発表並びに健康増進統計に使用します。  
ご本人の承諾なしに、個人情報を前述の目的以外に使用したり、第三者に提供することはありません。

健康ポイント事業  
応募用紙

2020年3月7日必着

【応募方法】  
ポストまたは市役所窓口（健康づくり課、総合案内）設置の応募箱へ投函してください。

住所	〒 - 筑後市大字						
フリガナ							
氏名				連絡先 (電話番号)			
生年月日	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女
アンケート	・健康づくりの取り組みは初めてですか（はい・いいえ）						
参加しての感想をお聞かせ下さい							

キリトリセン

キリトリセン

郵便はがき



料金受取人払郵便

筑後局  
承認  
217

〒833-8790  
筑後市大字山ノ井898番地  
筑後市役所 健康づくり課 行



差出有効期間  
2020年6月30  
日まで  
(切手不要)

※応募者の個人情報は、当選通知、景品の発送及び当選発表並びに健康増進統計に使用します。  
ご本人の承諾なしに、個人情報を前述の目的以外に使用したり、第三者に提供することはありません。

健康ポイント事業  
応募用紙

2020年3月7日必着

【応募方法】  
ポストまたは市役所窓口（健康づくり課、総合案内）設置の応募箱へ投函してください。

住所	〒 - 筑後市大字						
フリガナ							
氏名				連絡先 (電話番号)			
生年月日	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女
アンケート	・健康づくりの取り組みは初めてですか（はい・いいえ）						
参加しての感想をお聞かせ下さい							

キリトリセン

郵便はがき



料金受取人払郵便

筑後局  
承認  
217

〒833-8790  
筑後市大字山ノ井898番地  
筑後市役所 健康づくり課 行



差出有効期間  
2020年6月30  
日まで  
(切手不要)

※応募者の個人情報は、当選通知、景品の発送及び当選発表並びに健康増進統計に使用します。  
ご本人の承諾なしに、個人情報を前述の目的以外に使用したり、第三者に提供することはありません。

健康ポイント事業  
応募用紙

2020年3月7日必着

【応募方法】  
ポストまたは市役所窓口（健康づくり課、総合案内）設置の応募箱へ投函してください。

住所	〒 - 筑後市大字						
フリガナ							
氏名				連絡先 (電話番号)			
生年月日	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女
アンケート	・健康づくりの取り組みは初めてですか（はい・いいえ）						
参加しての感想をお聞かせ下さい							

該当する□に✓をつけてください。

応募 コース	<input type="checkbox"/> 実践コース	<input type="checkbox"/> 国保特定健診受診コース 〔平成30年度の受診〕 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

実践コース

● 検診の受診 ※30歳以上の人は、検診受診は必須項目です。

受診した 検診の種類		受診日	/
---------------	--	-----	---

● 自主的な健康づくり (30日分記入で30ポイント)

取り組み内容				
1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /
6日目 /	7日目 /	8日目 /	9日目 /	10日目 /
11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /	15日目 /
16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /
21日目 /	22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /
26日目 /	27日目 /	28日目 /	29日目 /	30日目 /

国保特定健診受診コース (受診日記入で30ポイント)

31年度の特定健診受診日	/	※筑後市国民健康保険の 人に限ります。
--------------	---	------------------------

キトリリセン

該当する□に✓をつけてください。

応募 コース	<input type="checkbox"/> 実践コース	<input type="checkbox"/> 国保特定健診受診コース 〔平成30年度の受診〕 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

実践コース

● 検診の受診 ※30歳以上の人は、検診受診は必須項目です。

受診した 検診の種類		受診日	/
---------------	--	-----	---

● 自主的な健康づくり (30日分記入で30ポイント)

取り組み内容				
1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /
6日目 /	7日目 /	8日目 /	9日目 /	10日目 /
11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /	15日目 /
16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /
21日目 /	22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /
26日目 /	27日目 /	28日目 /	29日目 /	30日目 /

国保特定健診受診コース (受診日記入で30ポイント)

31年度の特定健診受診日	/	※筑後市国民健康保険の 人に限ります。
--------------	---	------------------------

キトリリセン

該当する□に✓をつけてください。

応募 コース	<input type="checkbox"/> 実践コース	<input type="checkbox"/> 国保特定健診受診コース 〔平成30年度の受診〕 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

実践コース

● 検診の受診 ※30歳以上の人は、検診受診は必須項目です。

受診した 検診の種類		受診日	/
---------------	--	-----	---

● 自主的な健康づくり (30日分記入で30ポイント)

取り組み内容				
1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /
6日目 /	7日目 /	8日目 /	9日目 /	10日目 /
11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /	15日目 /
16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /
21日目 /	22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /
26日目 /	27日目 /	28日目 /	29日目 /	30日目 /

国保特定健診受診コース (受診日記入で30ポイント)

31年度の特定健診受診日	/	※筑後市国民健康保険の 人に限ります。
--------------	---	------------------------

キトリリセン

該当する□に✓をつけてください。

応募 コース	<input type="checkbox"/> 実践コース	<input type="checkbox"/> 国保特定健診受診コース 〔平成30年度の受診〕 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

実践コース

● 検診の受診 ※30歳以上の人は、検診受診は必須項目です。

受診した 検診の種類		受診日	/
---------------	--	-----	---

● 自主的な健康づくり (30日分記入で30ポイント)

取り組み内容				
1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /
6日目 /	7日目 /	8日目 /	9日目 /	10日目 /
11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /	15日目 /
16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /
21日目 /	22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /
26日目 /	27日目 /	28日目 /	29日目 /	30日目 /

国保特定健診受診コース (受診日記入で30ポイント)

31年度の特定健診受診日	/	※筑後市国民健康保険の 人に限ります。
--------------	---	------------------------

キトリリセン