

チャレンジ宣言

下記①②の宣言で、5ポイントゲット!

5
ポイント

① 重点的に取り組む内容を宣言してください

- 禁煙 減酒 血圧測定 体重測定 運動

② 重点的に取り組む頻度を宣言してください

- 毎日 週1回 月1回 その他()

せんせい
宣誓!!



チャレンジ対象者は、25歳以上です。

チャレンジ

1

健診を受けて50ポイント獲得!!

50
ポイント

チャレンジ

2

体を動かして、ポイント獲得!!

10日で10ポイント

1日20分以上を目標にしましょう。

※日付と内容と時間を記入しましょう

実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
内容											
時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
内容											
時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
内容											
時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
内容											
時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	

実施内容は、右記記号をご記入していただいても良いです。 ウォーキング:W ジョギング:J サイクリング:S ヨガ:Y 筋トレ:K 水泳:M

ポイントは自分で記入して取り組みましょう

チャレンジ宣言(結果報告)

5
ポイント

左記①②の取り組みの結果で改善したことはありましたか?

記入例: 取組前 〇〇kg 取組後 〇〇kg、体重の増減 マイナス〇kg、ビール飲酒週3に減少など

チャレンジ

3

ラジオ体操でポイント獲得!!

ラジオ体操のポイント

- 指先まで注意を払う
- 呼吸しながら行う
- 動かしている筋肉を意識する

10日で10ポイント

実施日										ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント

※健診結果または健診領収書をご持参ください。

提出日	令和 年 月 日	加入医療保険	<input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 後期高齢 <input type="checkbox"/> その他
ふりがな		健診年月日	令和 年 月 日
氏名		生年月日	明・大・昭・平 年 月 日(歳)
住所	塩尻市	電話	- -

アンケートにご協力ください。

① ポイント事業に参加する前から、健康づくりに取り組んでいましたか?
(取り組んでいた ・ 取り組んでいなかった)

② ポイント事業に参加し、効果はありましたか?
(効果あり ・ 効果なし ・ どちらでもない)

③ 次回ポイント事業に参加してみたいですか?
(参加したい ・ 参加しない ・ どちらでもない)

④ 健康づくりを続けたいですか?
(続けたい ・ 続けたくない ・ どちらでもない)

ご意見・ご要望

ご記入ありがとうございました。

健診と運動でポイントを貯めよう!

応募締切

2025年(令和7年)
2月28日(金)

応募方法

- ①中面の「チャレンジシート」に必要事項を記入してください。
- ②「健診結果」または「健診領収書」と一緒に応募場所へお持ちください。

応募場所

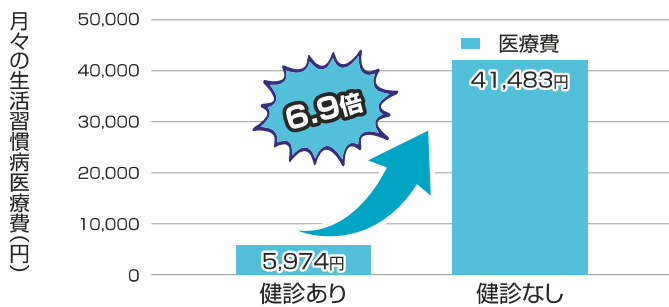
「健康づくり課」または
「支所(広丘・北小野・楯川)」の窓口

注意事項

- ・応募対象の健診日は、令和6年3月1日(金)～令和7年2月28日(金)までです。
- ・がん検診は、対象外です。

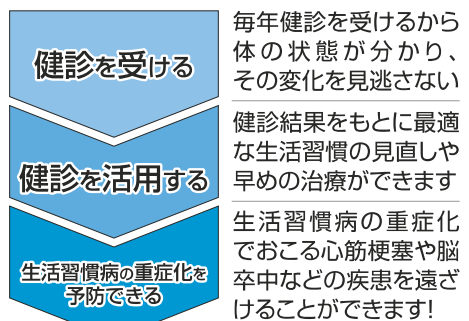


健診受診者と未受診者では
月々の医療費に6.9倍の差があります



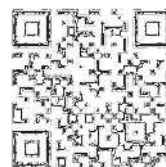
KDB 健康・医療・介護データからみる健康課題より
令和4年度 塩尻市国保加入者レセプト1件あたり医療費総額(生活習慣病がある方)

医療費の差がつく理由は?

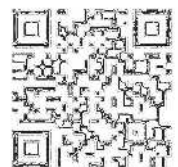


毎年受診して体の状態をチェックしましょう!

こちらから
“塩尻市ヘルスアップ委員会”による
ラジオ体操のYouTube動画視聴可能です!!



解説編



実践編