取り組み・ポイント記入台紙（ポイントは自分で記入しましょう）

1 市特定健診・職場の健康診断、人間ドックのいずれかを受ける 必須

健診結果または**領収書**をご持参ください。**令和8年3月16日～令和9年3月15日**の健康診断が対象です

健診受診日	令和　年　月　日 受診	☐ 市特定健診 ☐ 職場の健康診断 ☐ 人間ドック	50 ポイント

2 健康推進チャレンジ宣言 必須

禁煙・減酒・血圧測定・体重測定・運動などの目標を設定

①チャレンジの内容を宣言してください	②チャレンジの頻度を宣言してください
☐ 禁煙 ☐ 減酒 ☐ 血圧測定 ☐ 体重測定 ☐ 運動	☐ 毎日 ☐ 週1回 ☐ 月1回 ☐ その他[　　]

③ **結果報告** 上記のチャレンジで改善したことはありましたか?

記入例：チャレンジ前 ○○kg　チャレンジ後 ○○kg、体重の増減 マイナス○kg、ビール飲酒週3に減少 など

①～③記入で **10 ポイント**

3 運動 20分以上の運動をしましょう

運動をした**日付を記入**してください。**10日間で10ポイント**が貯まります。

【20分以上の運動の例】●ウォーキング ●ジョギング ●ヨガ ●サイクリング ●水泳 ●筋トレ など何でもOK

【動画を見ながらラジオ体操をしてみよう】

塩尻市ヘルスアップ委員会によるラジオ体操のYouTube動画はこちら　～解説編～　～実践編～

記入例

1		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
	ラジオ体操	1/2	／	1/5	／	1/9	／	1/12	／	1/15	1/18
	ウォーキング	／	1/3	／	1/7	／	／	／	／	／	1/18
	その他運動	／	／	1/5	／	／	1/11	／	1/13	／	／

10 ポイント　10日間達成したらチェック！

1		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
	ラジオ体操	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	ウォーキング	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	その他運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

10 ポイント　☐ 10日間達成したらチェック！

2		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
	ラジオ体操	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	ウォーキング	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	その他運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

10 ポイント　☐ 10日間達成したらチェック！

3		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
	ラジオ体操	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	ウォーキング	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	その他運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

10 ポイント　☐ 10日間達成したらチェック！

4		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
	ラジオ体操	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	ウォーキング	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	その他運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

10 ポイント　☐ 10日間達成したらチェック！

5		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
	ラジオ体操	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	ウォーキング	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	その他運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

10 ポイント　☐ 10日間達成したらチェック！

4 けんしん

がん検診・歯科健診など 1 以外のけんしんの受診

※通常の通院は除く

記入例

受診日	内容	会場・医療機関
4/8	大腸内視鏡検査	○△□病院

受診日	内容	会場・医療機関	ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント
／			5 ポイント

5 各種活動

健康に関わる講座の受講や体を動かす活動への参加

【活動の例】●各種健康講座 ●ボランティア ●通学の見守り ●地域清掃行事 など

記入例

参加日	内容
6/20	○△地域食育セミナー

参加日	内容	ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント
／		5 ポイント

ポイント集計欄

合計100ポイントで、プレゼントに応募！

1	市特定健診・職場の健康診断、人間ドックのいずれかを受ける		50 ポイント
2	健康推進チャレンジ宣言		10 ポイント
3	運動	10ポイント × 回	ポイント
4	けんしん	5ポイント × 回	ポイント
5	各種活動	5ポイント × 回	ポイント
合計			100 ポイント

申し込み記入欄

［提出日］ 令和　年　月　日

住　所	塩尻市	
ふりがな		性　別
氏　名		男 ・ 女
電話番号	—　—	
生年月日	昭 ・ 平　年　月　日（　歳）	
加入医療保険	☐ 国保 ☐ 後期高齢 ☐ その他	

★アンケートにご協力ください★（あてはまる項目に○をしてください）

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?　（ はい ・ いいえ ）
②ポイント事業に参加し、効果はありましたか?　（ はい ・ いいえ ・ 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?　（ はい ・ いいえ ・ どちらでもない ）
④健康づくりを続けたいですか?　（ はい ・ いいえ ・ 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

特典2 Wチャンス! 景品選択

欲しい景品1つに「○」をしてください

A	松本山雅FC サイン入りユニホーム	☐
B	木曽漆器セット	☐
C	大塚製薬 熱中症予防セット	☐
D	塩尻産ぶどうジュース	☐
E	減塩調味料セット	☐

交換場所：セ・広・洗・北・楢・えんぱ　提出No.　/宛名番号　/割引券No.