

# アンケート

の記入にご協力ください 当てはまるものに☑してください

Q1.これまで健康ポイントに参加したことがありますか

- 参加したことがある 今回が初めて わからない

Q2.健康ポイントを何で知りましたか

- ポスター/チラシ 健診会場 健康講座 広報 新聞  
家族/知人からの勧め WEB その他( )

Q3.昨年度、健康診査やがん検診を受診しましたか

- 受診した 受診しなかった わからない

Q4.健康ポイントは、今年度の健診(検診)を受けるきっかけになりましたか

- きっかけになった きっかけにならなかった わからない

Q5.健康ポイントに参加したことで始めた取り組みはありますか

- 減塩 バランスの良い食事 体を動かす 歩く 体重測定  
禁煙 健康講座参加 健診・がん検診 歯科検診  
その他( ) 特になし

Q6.ご意見・ご感想等があればご記入ください

( )

ご協力ありがとうございました

## 100ポイント貯まったら 商品券と交換



交換期間	令和6年9月2日(月)～令和7年4月30日(水) (土日祝日年末年始除く)
会場	大館市保健センター(大館市字三ノ丸55番地)
受付時間	9時～12時、13時～16時 ※第3月曜日は17時～19時も受付
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポイントカード(本紙)</li> <li>■本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)</li> <li>■その他</li> <li>・スタンプ押印なし/市の健診以外を受けた場合 ▶ 健診(検診)結果票を持参</li> <li>・発行を受けた場合のみ ▶ ポイント証明書を持参</li> <li>・健診(検診)継続受診ポイント ▶ 令和5年度健診(検診)結果票1つ持参</li> </ul>

# 令和6年度 大館市 健康ポイントカード

健康づくりをして100ポイント貯めると  
**1,000円分の地域限定商品券がもらえる!**

**対象者** 30歳以上の大館市市民(平成7年4月1日以前生まれ)※公務員除く

**ポイント付与期間** 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

▼商品券受領の署名以外、事前に両面記入してから申請してください。

氏名			
生年月日	昭和・平成	年	月 日
住所	大館市		
電話番号			
職業	<input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営 <input type="checkbox"/> アルバイト <input type="checkbox"/> その他		
健康保険	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 国民健康保険以外		
代理人による交換の場合(自署)	私は下記のものに商品券の交換を委任します。		
	年	月	日 氏名
	代理人氏名		
	地域限定商品券1,000円を受領しました (年度内1人1回のみ)		
	年	月	日
	受領者氏名		(本人・代理人)

事務処理欄	本人確認	交付商品券No	担当者
	マイナンバーカード 運転免許証 健康保険証 その他( )		

<お問い合わせ先> 大館市福祉部健康課 ☎0186-42-9055



# 必須ポイント

必ず記入してください

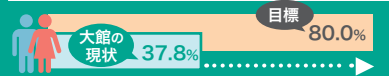
# 選択ポイント

※本人以外のポイントは合算不可  
※健康保険適用の検査はポイント対象外

望ましい食生活を実践しよう



1日2回以上「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている人の割合



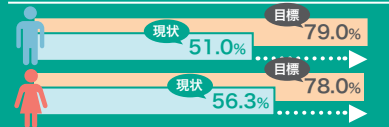
減塩や薄味を行っている人の割合



日常生活の中で意識してからだを動かそう



日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている人の割合



タバコを吸わない  
アルコールの特性や  
適正な飲酒について語ろう



習慣的に喫煙する人の割合



生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人の割合



## STEP 1 健康目標を立てる 10ポイント

- 減塩する
- バランスよく食べる
- 体を動かす
- 休肝日※をつくる ※飲酒しない日
- その他( )
- 体重測定
- 血圧測定
- 禁煙

## STEP 2 目標に取り組む 10ポイント

- 1か月程度取り組んだ
- 2か月以上取り組んだ

## STEP 3 成果を振り返る 10ポイント

- 変化なし
- 血圧を維持・改善した
- 運動が習慣化した(週・月に 回)
- 体重が改善した ( kg減少・増加)
- 禁煙した
- 休肝日をつくった(週 回)
- その他( )

特定健診または後期高齢者の健診 ポイント 30	人間ドック 付与はいずれか 70	職場の健診 1つのみ 30
大腸がん検診 30	肺がん検診・胸部X線撮影 20	40歳限定ポイント市の健診・がん検診を受けるとポイントGET 対象:S59.4.2~S60.4.1生 60
肝炎ウイルス検診 10	前立腺がん検診 10	胃がん検診 20
子宮がん検診 10	乳がん検診 10	脳ドック 10
歯周疾患検診 10	後期高齢者歯科健診 10	健康講座など 10
健康講座など 10	健康講座など 10	健康講座など 10
健康目標成果あり 10	健診・がん検診の継続前年度の結果を持参してください 10	※事務記入欄 合計 ポイント

※ポイント証明書をお持ちのかたはここに貼ってください