

## 参加方法

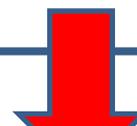
### ①チャレンジシートを手に入れる！

この用紙の**中面**です。役場や公共施設、温泉施設やHPでも配布しています。



### ②健康ポイントを30ポイント貯める！

自分で目標を決めたり、健康診断やがん検診、各イベントに参加でポイントが貯まります。



### 特典1



### ③健康福祉課へ提出

チャレンジシートを提出すると、**県内533店舗**(R6年1月時点)で割引やサービスなどの特典が受けられる

☆「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント！

☆達成記念品として

「日本一くん商品券500円分」をプレゼント！



### 特典2

### ④年度末に抽選会を実施

素敵な記念品が当たるチャンス！チャレンジシートは何枚でも提出可能！たくさん提出して、抽選記念品の当選確率アップ！



チャレンジシートは、何枚でも提出可能。  
※応援カード・達成記念品は1年度1回まで。

## 令和6年度～おおえまち 健康マイレージ事業～ わくわく健康ポイントチャレンジ運動

### 「わくわく健康ポイントチャレンジ運動」とは？

★市民のみなさんが**健康づくりに取り組むこと**を応援する事業です。

健康ポイントをためて **健康** と **ステキな特典**を手に入れよう！

### 対象者

大江町に住所がある**20歳以上の方**

(令和6年度末時点で20歳以上の方)



大江町が「やまがた健康づくり」  
日本一くん

健康・運動教室に参加したり、  
健診を受診したり、  
各自目標を立てて  
健康づくりに  
取り組みましょう♪



健康ポイントを  
**30ポイント**ためて、  
**アンケートを記入！**  
健康づくり応援カードと  
達成記念品をゲットしよう！



### 《ポイント対象期間・記念品の応募期間》

令和6年4月1日～令和7年3月1日

※30ポイントに達したチャレンジシートとアンケートを記入していただき、応募期間中に提出すると、「やまがた健康づくり応援カード」の交付と「達成記念品」の贈呈を行います。抽選記念品は応募期間中に提出していただいた方が対象です。抽選記念品の当選結果については、令和7年3月中に当選者にご連絡いたします。

【お問い合わせ】健康福祉課 保健衛生係 ☎62-2114

# 令和6年度 わくわく健康ポイントチャレンジシート

令和7年3月1日まで提出

## 健康づくり記録表

★自分で健康づくりの目標を立てて、実践してみましょう！  
(例) ラジオ体操をする。野菜を1日350g以上食べるなど



健康づくりの目標	目標を実施した日を記録しよう！					1日実践で1ポイント
	1	2	3	4	5	
①	/	/	/	/	/	合計
	/	/	/	/	/	ポイント
	/	/	/	/	/	ポイント
②	/	/	/	/	/	合計
	/	/	/	/	/	ポイント
	/	/	/	/	/	ポイント



受診項目	受診月日	健康診断・がん検診 受診で10ポイント
<b>健康診断</b> ○を付けましょう。 【町の健診・職場の健診・病院等の健診】	/	ポイント
<b>がん検診</b> ○を付けましょう。(複数受けても10ポイント) 【胃・大腸・乳・子宮・肺(呼吸器検診)】	/	ポイント

## 健康・運動関係の事業・イベント、地区の行事などへの参加

月日	参加した事業・イベント名
1	/
2	/
3	/
4	/
5	/
6	/

参加1回につき5ポイント  
合計 ポイント



例えば・・・  
お達者教室  
O-STEP 参加  
町外の健康イベント参加もOK!

大江町食育サポーターあなちゃん

30ポイント達成おめでとうございます！  
アンケートを記入して健康福祉課へ提出してください！



## アンケート

最終合計: ポイント

1. あなたの最終合計ポイントを記入して下さい。

2. 健康づくり目標の実施や健康運動関係のイベント等に参加した後、それぞれの達成「前」と達成「後」の自分を比べてみましょう。

	達成「前」の自分	達成「後」の自分
①体重	kg	kg
②血圧	/	/
③		

本事業に参加!

↑③は、自分で項目を設定してください。(例) ③1日の歩数 前8,000歩→後12,000歩

3. わくわく健康ポイントチャレンジ運動に参加するきっかけは何でしたか？

- チラシを見て  自らの健康づくりの一環と思って  
 記念品がもらえるなと思って  家族や友人が参加しているのを見聞きして  
 その他( )

4. わくわく健康ポイントチャレンジ運動に参加して、健康づくりにおいて意識や行動の変化

- 高いまま継続できた  以前より高まった  変わらない  以前より低くなった

5. わくわく健康ポイントチャレンジ運動に参加して、新たに健康づくりとして始めたことはありますか？

- ない  ある(どんなことですか?)

6. 来年度も健康マイレージ事業に参加し、自分の健康づくりのための活動(運動や食事)を継続していきたいと思いませんか？  はい  いいえ

7. わくわく健康ポイントチャレンジ運動が、スマホアプリ等で実施できる場合、利用したいと思いませんか？(※現時点での実施は未定です)  はい  いいえ

その理由を教えてください( )  
(例) 回答: はい 理由「紙よりも、アプリの方が持ち運びしやすいから」

8. わくわく健康ポイントチャレンジ運動について、ご意見・ご要望がありましたら、下記に記載をお願いします。( )

▽以下の情報を記入してください。

★令和6年度の提出回数 回目

氏名				職業		
生年月日	大・昭・平	年	月	日( 歳)	性別	男・女
住所	大江町大字			(地区: )	電話番号	