

きたあきた健康ポイント

健(検)診を受けたり、健康イベントに参加してスタンプを集めて応募すると、抽選で市オリジナルハローキティTシャツや図書カードが当たります。ポイントを貯めて、体も元気になるように参加してみませんか？

- ◆対象 20歳以上の北秋田市民
- ◆ポイント付与期間 2019年4月1日(月)～2020年1月31日(金)までの取り組みが対象です。



- ◆応募方法
 - ①～④を受けた方にスタンプを押します。
 - 「きたあきた健康ポイントチャレンジシート」にスタンプを3つ以上集めて応募ください。
 - ①特定健診、後期高齢者健診などの健診を受ける(職域健診、ドック可)※
 - ②がん検診等を受ける(職域検診、ドック可)※
 - ③市健康イベント事業、市民ウオーク、チャレンジデーに参加
 - ④健康目標を4つのうち1つ選び実行する
 - ※ドック、健(検)診等は、受けた結果がわかるものを北秋田市保健センター、各窓口センターに持参ください。



(Tシャツ裏)

- ◆当選賞品
 - ◆市オリジナル ハローキティTシャツ(紺メンズMサイズ) 30名
 - ◆図書カード500円 200名

- ◆提出場所
 - ◆北秋田市保健センター(医療健康課)
 - ◆各窓口センター(合川・森吉・阿仁)、各出張所(前田・大阿仁)
 - 平日8:30～17:15

- ◆応募締切 2020年1月31日(金)まで

- ◆その他
 - ◎チャレンジシートの提出は2019年度内に1人1枚となります。
 - ◎提出いただいたチャレンジシートによる抽選結果については、広報等でお知らせいたします。
 - ◎応募・受診内容は、市の保健情報として活用いたします。

【申込・お問合せ】
 北秋田市宮前町9-69
 北秋田市健康福祉部
 医療健康課
 電話 0186-62-6666

きりとり

きたあきた健康ポイントチャレンジシート

※①～④のスタンプを3つ以上集めて応募しよう！ (申込用紙)

<p>① 健診等を受けよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆次の健診を受診 ・特定健診 ・後期高齢者健診 ・さわやか健診 ・人間ドック ・職域の健診 	<p>② がん検診等受けよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆次の検診を受診 ・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・骨そしょう症検診 ・歯周疾患検診 ・職域のがん検診 	<p>③ 市健康イベント参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆次の市健康イベント事業に参加 (医療健康課) (スポーツ振興課) ・市民ウオーク ・体カテスト ・のびのび運動教室 ・バランスボール教室 ・自分測定日 ・チャレンジデー ・すこやか健康講座 ・パワーリハビリ教室 	<p>④ 目標実行!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆4つの目標から1つ選び、自分の目標を立て1か月間実行する 1) 食事(減塩する、野菜を食べるなど) 2) 運動(30分以上歩くなど) 3) アルコール(1合までにするなど) 4) 禁煙 (例)目標: 運動 毎日30分以上歩く
--	---	--	--

自分の目標															
実行した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ふりがな					性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		生年月日	T・S・H 年 月 日		
氏名					住所	北秋田市		電話番号			
職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> その他				希望賞品 (いずれか1つ)	<input type="checkbox"/> Tシャツ <input type="checkbox"/> 図書カード					