

2020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、目標を立ててポイントを集め応募すると、抽選でオリジナルハローキティTシャツや馬肉シチューなどが当たります。体重を減らしたい！1日30分ウォーキングする！など、健診受診のほかに、自分で立てた目標を実行して応募してみませんか？

スタンプ
集めて
当てよう！

◆対象者

20歳以上の北秋田市民

◆ポイント付与期間

令和2年4月1日(水)～令和3年1月29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。
「2020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、市民ウォーク、チャレンジデー等に参加
 - 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、各窓口センター等に持参ください。



(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
- ◆馬肉シチュー 30名
- ◆お楽しみ賞 130名

◆提出場所

- ◆北秋田市保健センター(医療健康課) ◆合川保健センター
 - ◆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

令和3年1月29日(金)まで

◆その他

- ◎チャレンジシートの提出は令和2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

2020きたあきた健康ポイントチャレンジシート(応募用紙)※スタンプ3つ以上で応募できます！

① 健診等受けた



- ◆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



② がん検診等受けた



- ◆次の検診を受診
- ・各種がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・歯周疾患検診
- ・職域のがん検診



③ 市健康イベント参加



- ◆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)
- ・市民ウォーク ・体力テスト
- ・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
- ・食育フェスタ

④ 目標実行した



- ◆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
- 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

④ 自分の目標

(例)目標:毎日30分以上歩く

実行日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ふりがな			性別	☐ 男 ☐ 女	生年月日	T・S・H
氏名					年 月 日	
住所	北秋田市		電話番号			
職業	☐ 会社員 ☐ 自営業 ☐ 公務員 ☐ パート・アルバイト ☐ 無職 ☐ その他		希望賞品 (いずれか1つ)	☐ Tシャツ ☐ 馬肉シチュー ☐ お楽しみ賞		