

令和7年度 健康づくりポイント事業 記録・応募用紙

日々の健康記録を記入して、健康ポイントを貯めましょう！
 目標ポイントを達成した人には、抽選で地元商品などが当たるチャンスがあります！！
 詳しくは、チラシをご覧ください。

【実施期間】 令和7年7月1日(火)～12月31日(水)

【応募条件】

- ◆シルバー賞 合計3,000ポイント以上 抽選350名
- ◆ゴールド賞 合計5,000ポイント以上 抽選51名
- ◆ヘルスアップ賞 合計5,000ポイント以上かつBMIの改善 抽選1名

※BMI:身長と体重からみる体格指数

【提出締切】 令和8年1月6日(火) 必着

※抽選結果は令和8年2月頃に当選者への個別通知および市ホームページで発表します。

【提出先】

- ①窓口 カミーリヤ(健康推進課)、市役所1階(国保年金課)、各コミュニティセンター
- ②郵送 健康推進課宛 〒818-0013 筑紫野市岡田3-11-1「カミーリヤ」内

【問い合わせ】 健康推進課 TEL:092-920-8611

実施期間が終了したら、下の枠内に取り組みの合計ポイントを記入しましょう。

取り組み 内容	1.歩数 	ポイント
	2.体重を測定する 	ポイント
	3.血圧を測定する 	ポイント
	4.欠食なく、3食食事をする 	ポイント
	5.野菜を多く摂取する 	ポイント
	6.塩分控えめの食事をする 	ポイント
	7.運動を実施する 	ポイント
	8.健診(検診)歴を記録する 	ポイント
	9.教室に参加する 	ポイント
	10.福岡県内で献血する 	ポイント
獲得ポイント ※3,000ポイント以上で抽選の対象となります		1～10の合計 ポイント

◆ポイントの貯め方

項目	ポイント数
1.歩数	1,000歩で5ポイント（1日上限50ポイント）
2.体重	体重を測定したら、5ポイント
3.血圧	血圧を測定したら、5ポイント
4.食事	欠食せず1日3食、食べましたか？ 3食 → 5ポイント 2食 → 3ポイント 1食 → 1ポイント
5.野菜	1日何皿分の野菜を食べましたか？（1皿の目安は手のひらサイズ） 5皿 → 5ポイント 4皿 → 4ポイント 3皿 → 3ポイント 2皿 → 2ポイント 1皿 → 1ポイント
6.塩分	塩分を控えた食事に気をつけることができましたか？ ・普段より味付けを薄くした ・しょうゆやソースをかけずに食べた など できた → 5ポイント できなかった → 1ポイント
7.運動	30分以上の運動を行いましたか？（まとめて30分でも、1回10分×3回など小分けしても可） できた → 5ポイント できなかった → 1ポイント
8.健診 （検診）	健（検）診を受診しましたか？（令和7年4月～12月まで） 受診した → 受診した日付と健（検）診に○をつける → 500ポイント
9.教室	市や地域で開催されている健康教室や健康イベントに参加しましたか？ 参加した → 参加した日付、教室名、ポイント数を記入する → 50～400ポイント
10.献血	福岡県内で献血しましたか？ 献血した → 献血した日付と場所を記入する → 500ポイント

※ヘルスアップ賞に参加するには、必ず月に1回以上体重を記録してください。

（記入例）

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
7/1	4,556 歩 (20 pt)	53.0 Kg	130/75	5 (3) 1	5・4・(3) 2・1	5・(1)	(5)・1
7/2	5,518 歩 (25 pt)	53.2 Kg	126/74	(5) 3・1	5(4)・3・2・1	(5)・1	(5)・1
7/3	11,002 歩 (50 pt)	53.1 Kg	135/78	5 (3) 1	5・4・3(2) 1	5・(1)	5・(1)

歩いた歩数と
相当するポイントを
記入しましょう

測定した数値を
記入しましょう

該当するポイントに
○をつけましょう

8.健診(検診)歴を記録する

健診(検診)1項目ごとに**500**ポイント。ただし、最大3項目まで(上限1,500ポイント)

日付	健診(検診)項目 ※該当するものに○をつけてください		
(記入例) 10/1	・基本健診(特定健診・後期高齢者健診) ・歯科検診	・がん検診 ・その他(人間ドックなど)	500pt
/	・基本健診(特定健診・後期高齢者健診) ・歯科検診	・がん検診 ・その他(人間ドックなど)	500pt
/	・基本健診(特定健診・後期高齢者健診) ・歯科検診	・がん検診 ・その他(人間ドックなど)	500Pt
/	・基本健診(特定健診・後期高齢者健診) ・歯科検診	・がん検診 ・その他(人間ドックなど)	500Pt

9.健康教室/健康イベントの参加

1回**50~400**ポイント(最大3つまで)

市や地域で開催する健康教室や健康イベントに参加して記録を残しましょう。

日付	教室/イベント名	
(記入例) 10/10	いきいき健康ウォーキング	400 Pt
/		Pt
/		Pt
/		Pt

※教室やイベントの情報は、市ホームページをご確認いただくか、健康推進課(☎092-920-8611)までお問い合わせください。

10.献血をする

1回**500**ポイント

福岡県内で献血して記録を残しましょう。

日付	場所名	
(記入例) 10/2	筑紫野市役所	500Pt
/		500Pt
/		500Pt
/		500Pt

◆応募事項

ふりがな			
氏名			
ニックネーム			※ニックネームは、抽選結果を公表する際に 使用します。
性別	男 ・ 女 ・ 無回答	生年月日	年 月 日
保険の種別	社保 ・ 国保 ・ 後期高齢 ・ その他		
身長	cm		
住所	〒818- 筑紫野市		
電話番号	— —		

◆アンケートにご協力ください(当てはまる項目すべてに○をつけてください)

- (1) 記録・応募用紙はどちらで入手しましたか？
カミーリヤ ・ 市役所 ・ コミュニティセンター ・ 市ホームページ ・ その他()
- (2) 事業を知ったきっかけは何ですか？
広報 ・ チラシ ・ ホームページ ・ 知人からの紹介 ・ その他()
- (3) 事業に参加した理由は何ですか？
自分の健康のため ・ 家族や友人に誘われたから ・ 地元商品がもらえるから
その他()
- (4) 事業の参加は初めてですか？
初めて参加した ・ 過去にも参加したことがある
- (5) 事業に参加する前から、健康のために取り組んでいることはありますか？
ウォーキング ・ 体重を測定する ・ 血圧を測定する ・ 欠食なく、3食食べる
野菜を多く摂取する ・ 塩分を控える ・ ストレッチや筋力トレーニングをする
その他()
- (6) 事業を通じて、健康づくりへの意識は高まりましたか？
はい ・ いいえ ・ どちらともいえない
- (7) 事業に参加する前と比較して、体重や腹囲の維持・減少につながりましたか？
減少した ・ 維持できた ・ 増加した ・ わからない
- (8) 事業に参加する前と比較して、健診や血液検査の数値改善につながりましたか？
改善した ・ 変わらない ・ 悪化した ・ わからない
- (9) その他ご意見などありましたら記載してください。
(自由記載:)

✿ご協力ありがとうございました。すべての記入が終わりましたら、指定の提出先へご提出ください。