

# 参加方法

## ① 貯める

健康診査・各検診等を受診、健康づくりに取り組み、ポイントを貯める。

期間：令和6年3月11日（月）まで

## ② 交換

6ポイント以上で、商品券500円と交換。

場所・期間：

【保健センター】 8:45~17:30

①6月28日（水）・29日（木） ②8月29日（火）・30日（水）

③11月16日（木）17日（金）・20日（月）

④3月7日（木）・8日（金）・11日（月）

【木野コミセン】 9:00~17:30

①6月29日（木） ②8月30日（水）

③11月17日（金） ④3月8日（金）



## ③ 抽選で当たる

10ポイント以上で、年度末の抽選に応募できます。

①10,000円分 3名 ②5,000円分 10名 ③3,000円分 10名

(①~③は選べません)

## 注意事項

- ・1人につき、年度内に1回参加できます。
- ・健康診査を必ず受けることが要件です。
- ・ポイントを他人に譲渡することができません。

# 令和5年度

## おとふけヘルスケアポイント

### 健康づくりがポイントに変わる！



ご住所

音更町

お名前

男 ・ 女

生年月日

T・S・H 年 月 日 ( 歳)

健康保険の種類

国保 ・ 後期 ・ その他

電話番号

※健診（検診）は、令和5年4月1日～令和6年3月31日に受診したものが対象です。

### 健康の取り組み (2 pt)

健康づくりに取り組んでいることがあれば  
記入してください

例：・減塩食品を選ぶようにしている。  
・週3回、運動をしている。  
など

### がん検診 (各 1pt)

胃

肺

大腸

乳

子宮

前立腺

### 健康診査 (2 pt)

必須

### 歯周病検診 (1 pt)

健康づくり  
(各 1 pt)

おとふけ マラソン大会    ノルディック 体験会    町民遠足    体力・認知力 測定会    あすなろクラブ/ まる元運動教室

ピンクリボン 講演会    こころの健康 講演会    健康相談/ 栄養相談

アクリナちゃっぽ (プール)

サンドーム

自分の健康状態を知ることは大切！  
健康診査は**必ず**ポイントを取ってね

### 参加後アンケート

- Q1 健診（検診）を受けるきっかけになりましたか  
【 はい ・ いいえ ・ 毎年受診している 】
- Q2 健康づくりに取り組むきっかけになりましたか  
【 はい ・ いいえ ・ もともと知っていた 】
- Q3 今年で何回目の参加ですか  
【 初めて ・ 2回目 ・ 3回目以上 】

職員確認欄