

# かもがわ健康ポイント

## 健康づくりに取り組み、プレゼントをゲットしよう!

裏面にスタンプを3つ以上集めて提出しよう!

提出したすべての方に市検診無料受診券

(検診年齢に達している対象者の方のみ)

先着200名様に参加賞をプレゼント!

加えて、抽選ですてきな景品も!!

### すてきな景品をもらおう!

**すっきりコース** 抽選5名様

特産品・健康用品 5,000円相当

**いきいきコース** 抽選10名様

特産品・健康用品 3,000円相当

**参加賞 非常食** 先着200名様

**市検診無料受診券** 提出者全員

市公共施設を会場に実施する令和5年度の市検診のうち、無料受診券に記載のあるいずれか1種類が無料受診可

※20～30代の男性の方は無料受診券を使用できる検診がありませんので、無料受診券の代わりに、参加賞とは別の非常食をプレゼントします。



©鴨川市2010



### 対 象

20歳以上の鴨川市民の方



### ポイント付与期間

令和4年4月1日以降の取り組みがポイント付与の対象です。



### 提出受付期間

令和5年1月31日まで(当日消印有効)



### 提出場所

ポイントシートを以下の市窓口で直接提出

または健康推進課保健予防係宛にご郵送ください。

ふれあいセンター(健康推進課) 市役所本庁舎(総合案内)

天津小湊支所 吉尾出張所 江見出張所 小湊出張所

郵送先/〒296-0033 鴨川市八色887-1 鴨川市健康推進課 保健予防係 宛



©鴨川市2010



### その他

- 令和4年度 かもがわ健康ポイントシートの提出は1人1回までとなります(返却不可)
- 提出いただいたポイントシートによる抽選結果については当選者への個別連絡をもって代えさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大により検診が中止となった場合には無料受診券が利用できないこともあります。
- 提出時に裏面アンケートのご記入をお願いします。
- 両面の記入もれがないようにしてください。

|      |                                                                                                                                                                                    |      |                       |                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------|---------------------------------------------------------|
| ふりがな |                                                                                                                                                                                    |      | 性 別                   | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 |
| 氏 名  |                                                                                                                                                                                    |      | (いずれか1つにチェックを入れてください) |                                                         |
| 住 所  | 鴨川市                                                                                                                                                                                |      |                       |                                                         |
| 電話番号 | — —                                                                                                                                                                                | 生年月日 | 昭和<br>平成              | 年 月 日                                                   |
| 職 業  | <input type="checkbox"/> 会社員・公務員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> その他<br>(いずれか1つにチェックを入れてください) |      |                       |                                                         |

【お問合せ】 鴨川市市民福祉部健康推進課保健予防係

☎ 04-7093-7111

supported by



| 市<br>整<br>理<br>欄 | 受付年月日 | 令和 年 月 日    | 受付場所   | 健推 本庁 支所 吉尾 | 配布<br>・<br>未配布 |
|------------------|-------|-------------|--------|-------------|----------------|
|                  | 受付時間  | 午前 ・ 午後 時 分 | (該当に○) | 江見 小湊       |                |



# 令和4年度 かもがわ健康ポイントシート

## 4つの項目のうち、3つ以上のスタンプを集めよう!

### 1

スタンプ押印

### 基本的な健診を受けよう!

○市や職場の健康診査、人間ドック など

☆受けたことがわかるもの(健診結果や領収書など)をポイント提出窓口にお持ちください。

### 2

スタンプ押印

### 予防接種を受けよう!

### またはジェネリック医薬品を使用しよう!

○予防接種(新型コロナウイルス インフルエンザ 高齢者の肺炎球菌 など)

○ジェネリック医薬品(病院や薬局でジェネリック医薬品への切替を申し出る など)

☆確認できるもの(領収書や処方された医薬品の明細など)をポイント提出窓口にお持ちください。

### 3

スタンプ押印

### 鴨川市の健康関連イベントなどに参加しよう!

○市の健康関連ボランティア(生活支援・介護予防サポーター 健康推進員 食生活改善推進員 など)として活動している。

○一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川が主催する「ウェルkamo教室」などに参加

### 4

スタンプ押印

### 自分で目標を立て健康づくりに取り組もう!

自分で立てた目標を書こう

例

1日○歩以上歩く 1日に野菜を350g以上食べる 手洗い・マスク着用等感染症対策をしている ラジオ体操をする デンタルフロスまたは歯間ブラシを使う 禁煙する など

達成日

月/日

/

/

/

/

/

/

/

/

/

または、体重や体脂肪率・血圧を管理する(下の表に10日間の測定値を記録)など

| 日付      | 月/日     | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|---------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体重/体脂肪率 | 体重/体脂肪率 | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 血圧      | 最高/最低   | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

#### かもがわ健康ポイント事業に関するアンケート

① かもがわ健康ポイント事業は、ご自身による健康の維持・増進に関する取組の習慣化に役立ったと思いますか?  
(該当するものにチェックをしてください)

☐思う ☐どちらかといえば思う ☐どちらともいえない ☐どちらかといえば思わない ☐思わない

② かもがわ健康ポイント事業は、あなたが健診(検診)や健康関連イベントに参加するきっかけになったと思いますか?  
(該当するものにチェックをしてください)

☐思う ☐どちらかといえば思う ☐どちらともいえない ☐どちらかといえば思わない ☐思わない

③ ご自分の健康をスマートフォンのアプリなどを活用して管理していますか?(該当するものにチェックをしてください)

☐管理している ☐管理していない

④ その他、意見等ありましたらご記入ください。



オルカ鴨川FC

### オルカ鴨川FCは地域のみなさんの健康を応援します!!

オルカ鴨川FCは平成26年に発足した、南房総初の本格的な女子サッカーチームです。スポーツの力で地域をより元気にするために、日々活動しています。奮闘する女の子たちをぜひ応援してください!



©鴨川市2010