

800ポイント以上
ためて景品をゲット!

さんむ



山武市
マスコットキャラクター
SUNムシくん

健康ポイント

「健康の大切さを認識し、よりよい生活習慣を身につけるため、
あなたの健康づくりを応援します」

対象者 18歳以上の山武市民の方(令和6年3月31日時点)

応募方法 楽しく健康づくりにチャレンジし、
800ポイント以上ためて、成東保健福祉センター、
各出張所に応募用紙を持参して提出してください。

応募締切 令和6年2月9日(金)必着

**応募用紙の
入手方法** 成東保健福祉センター、各出張所などで配布します。
また、市のホームページからもダウンロードできます。
※お問合せは健康支援課までお願いします。

対象期間

令和5年
2月1日水

令和6年
1月31日水

景品がグレードアップ↑↑↑

A賞



ウォーターオーブン

(1名)⇒(2名)

山武市マスコットキャラクター
むーちゃん



B賞

スマートウォッチ(3名)

C賞

血圧計(5名)

D賞

地元野菜の宝箱(12名)

E賞-①

さんぶの森元気館利用券(20名)

E賞-②

蓮沼健康増進室利用券(20名)

F賞

クオカード

参加賞

・オリジナル
SUNムシくんグッズ
・ち〜バリユ〜カード(ご希望の方)



※応募用紙を持参して提出いただいた際にお渡しします。

1

応募用紙を
手に入れよう。



3

800ポイント以上
たまったら応募。

※応募はお一人様一回までです。



さんむ健康
ポイントの流れ

2

健康診断や健康教室など、
健康づくりにチャレンジして
ポイントをためよう。



4

抽選で
景品が当たる!

※当選者の発表は景品または引換券の
発送をもって代えさせていただきます。



※「元気ちば!健康チャレンジ事業(ち〜バリユ〜カード)」と連携しています。

問い合わせ先

山武市健康支援課

TEL 0475-80-1171

さんむ健康ポイント

応募用紙

応募締切／令和6年2月9日(金)必着

取り組んだ項目に内容を記入し、「ポイント」に○印をつけて合計点を記入してください。
800ポイント以上たまったら応募してください。

ポイント対象期間

令和5年2月1日(水)～令和6年1月31日(水)

住 所	〒 山武市	フリガナ 氏 名	
生年月日	T・S・H 年 月 日 年齢()	電話番号	— —

※個人情報(住所・氏名・生年月日・電話番号)は景品当選時の連絡・発送業務に利用させていただきます。また、ご住所・転居先が不明等で通知をお届けできない場合は、無効とさせていただきます。

A

①各種健(検)診を受診する

種類	実施月	ポイント
人間ドック	月	300P
脳ドック	月	100P
特定健診・後期高齢者健診	月	100P
職場の健康診断	月	100P
がん検診(胃、大腸、乳、子宮、肺)	月	100P
歯科定期健診(歯周病検診を含む)	月	100P

※人間ドックを受診した場合は300Pです。
人間ドック以外で、受けた各種健(検)診は各100Pとなります。

②市のウォーキングマップのコースを歩く

1コース目	2コース目	3コース目	4コース以上
100P	100P	100P	100P

※以前作成したウォーキングマップも含まれます。コースは市のホームページ等でご確認ください。

③献血をする	1回	100P
--------	----	------

④かかりつけ医がいる

医師、歯科医師など	100P
-----------	------

⑤健康教室、サークル活動などに参加する

	100P
	100P

⑥友達を誘ってさんむ健康ポイントに参加する

友達、家族など	100P
3人以上	100P

A合計点

P

B

健康に関する目標を立てて実行する

① 栄養・食生活に関する例

1日3食よく噛んでちゃんと食べる。野菜を毎日350g以上食べる。
減塩に気を付けた食事を心掛ける。朝食を毎日食べる。など

② 運動に関する例

週3日以上ウォーキングをする。ラジオ体操などを行う。
運動施設に通う。など

③ その他の例

禁煙する。血圧を測る。体重を量る。食後に歯みがきをする。
しっかり睡眠を取る。など

目標を記入してください。

※100P・200Pどちらか1つに○をつけてください。

① 栄養・食生活に関する目標

目標①

30日達成／100P

60日達成／200P

② 運動に関する目標

目標②

30日達成／100P

60日達成／200P

③ その他の目標

目標③

30日達成／100P

60日達成／200P

B合計点

P

A・B合計点

P

希望賞品

賞

ち～バリュー～カードの申請
(どちらかに○してください)

する・しない

※A・Bどちらも200P以上が必要です。 ※ポイント応募用紙の記入欄に未記入等の不備がある場合は無効とさせていただきます。

アンケート

あてはまる番号に○または記入してください。

1.さんむ健康ポイント事業を知ったきっかけはなんですか？

- ① チラシ・ポスター ② 市ホームページ・広報紙 ③ 健(検)診会場 ④ 家族や知人の紹介
⑤ コロナワクチン接種会場 ⑥ その他()

2.さんむ健康ポイント事業に参加したことで、健康意識は変わりましたか？

- ① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

3.各種健(検)診を受けるきっかけになりましたか？

- ① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

4.今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？

- ① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

5.電子版の健康ポイント事業があれば参加しますか？

- ① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

6.その他ご意見がありましたらご記入ください。

()



アンケートに
答えてね

ご協力ありがとうございました。