

あさひ健康応援ポイント



600ポイント
以上ためて
応募しよう!

お子さんも
参加できます

家族で、グループで、職場の仲間で、みんなで健康になろう!

市民の皆さんに自らの健康意識を高めてもらい、健康寿命を延ばすことにつながるよう、健康づくりの活動を応援します。健康づくりの活動は、ポイントに換算し、抽選で景品に交換できます。

運動を始めてみよう、これからも続けようと思ったらぜひ参加してみませんか。自分だけでなく、家族で仲間で地域で、「チーム旭」で健康になりましょう。

対象者

旭市民もしくは健康応援事業所に勤務している人

応募方法

楽しく健康づくりにチャレンジし、ポイントをためて、以下のいずれかの方法で応募してください。500ポイント以上ためて応募すると参加賞がもらえます。**600ポイント以上ためた人は、景品が当たる抽選会に参加できます。**

郵送

パンフレットの応募用紙部分を切り離し、3つ折りにして、のり付けしてから切手を貼らずに郵便ポストに入れてください。

インターネット

パソコンやスマートフォンから市ホームページにアクセスして、あさひ健康応援ポイント応募フォームから申し込んでください。(7月開始)



対象期間が
変更になりました



対象期間

令和5年2月6日(月)～
令和6年2月5日(月)

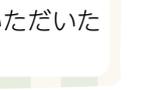
応募締切

令和6年2月15日(木)

問い合わせ先

旭市健康づくり課
TEL 0479-63-8831

景品

- A賞 50インチテレビ 3本 
- B賞 SIXPAD フットフィット 5本 
- C賞 任天堂Switchスポーツセット 5本 
- D賞 JTBトラベルギフト (20,000円分) 6本 
- E賞 スマートウォッチ 5本 

その他、旭市共通商品券等226品の景品に加え、市内事業所から協賛いただいた景品を用意しています。

事業者の方へ

「健康意識」の向上に励んでいる企業を「健康応援事業所」として登録し、事業所での取り組み等を紹介させていただきます。

あわせて「景品の提供」にご協力いただける「協賛事業所」も募集しています。「協賛事業所」は、ホームページで会社の紹介をさせていただきます。

くわしくは、ホームページまたは健康づくり課の窓口までお問い合わせください。

協賛事業所は
こちらから



あさひ健康応援ポイント応募用紙

住 所	〒 旭市	フリガナ	
生年月日	T・S・H・R 年 月 日	氏 名	
これまで健康応援ポイントに参加した回数	回	電話番号	— —
今年度の目標 (例: 週3回はランニング、ヨガ教室で友人と健康な身体になる)		実施した成果 (健康応援ポイントを実施した結果、改善した結果などを記載)	
<small>個人情報、景品の抽選及び発送の目的で利用します。抽選の結果によっては【健康応援事業所】から直接景品を発送する場合があります。その際に個人情報を一部提供しますが、健康応援ポイントの景品発送以外には使用しません。個人情報の提供に同意する場合はチェック欄にチェックの記入をしてください。</small>			チェック <input type="checkbox"/>

取り組んだ項目に「実施月」等を記入し、「ポイント」に○印をつけて合計得点を記入してください。

500ポイント以上貯まったら応募しよう！ **600ポイント以上で景品が当たる抽選会に参加できます。**

ポイント対象期間 **令和5年2月6日(月)～令和6年2月5日(月)**

① 体重管理をする 50P

月 日	月 日	月 日	月 日
kg	kg	kg	kg

※4回計量したら50Pです。体重管理の習慣をつけましょう！

② 禁煙(減煙)・禁酒(減酒)に取り組んでいる 50P

※喫煙・飲酒をしていない方や、お子さんもポイント加算してください

③ 骨髄ドナー登録をする(している) 50P

④ 各種検診を受診する

種 類	実施月	ポイント
人間ドック	月	200P
職場の健康診断等(国保の特定健診など)	月	100P
保育所・学校などの身体測定	月	100P
大腸がん検診	月	50P
肺がん検診	月	50P
歯科定期検診(歯周病検診含む)	月	50P
	月	50P
	月	50P

※人間ドックを受診した場合は200P、健康診断やお子さんが身体測定を受診した場合は100Pです。

人間ドック以外の各種検診は50Pとなります。(市のがん検診等)

⑤ 献血をする(1回につき50Pで、最大で150Pです)

1回目	2回目	3回目
50P	50P	50P

⑥ 会社・学校・家族などグループ(集団)で活動をする
※おおむね3か月程度継続して実施できたもの

	100P
	100P
	100P
	100P

※朝のラジオ体操や週末のウォーキングなど、職場の仲間や家族、地域で「チーム旭」で健康になりましょう。

⑦ SNS等で健康意識の共有をする

SNS『#あさひ健康応援ポイント』で自身の健康活動を発信	50P
------------------------------	-----

⑧ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月 22日	スポーツフェスティバル	100P
2月 4日	しおさいマラソン	100P
月 日		50P

※参加日、行事名等を記入してください。

⑨ 旭市で開催されたイベント(⑧で記入したもの以外)に参加する

月 日		40P

⑩ 健康に関する目標を立て、成果を確認する

栄養・食生活に関する例

- 1日に3食よく噛んできちんと食べる、野菜を毎日350g以上食べる、減塩に気を付けた食事を心がける

運動に関する例

- 週3日以上ウォーキングをする、ラジオ体操等を行う、介護予防体操をする

その他の例

- 禁煙する、禁酒する、血圧を測る、食後に歯みがきをする、高血圧や糖尿病等の予防・対策をする

目標1	成果
60日達成	100P

目標2	成果
60日達成	100P

※長期継続者の方はポイント加算チャンス!!

2～3回目の方	30P
4～5回目の方	50P
6回目以上の方	80P

合計点	P
-----	---

※裏面のアンケートにもご協力ください。

あさひ健康応援ポイント応募用紙

住所	〒289-2595 旭市 二の2132番地	フリガナ氏名	アサヒ ケン タロウ 旭 健太郎
生年月日	T・S・H・R ○年 ○月 ○日	電話番号	0479 - 62 - ××××
これまでに健康応援ポイントに参加した回数	6回	お勤め先・保育所・学校	旭市役所
今年度の目標 (例: 週3回はランニング、ヨガ教室で友人と健康な身体になる)		実施した成果 (健康応援ポイントを実施した結果、改善した結果などを記載)	
・週に3日は5Kmランニングをし、強い脚力をつける ・家族と早起きしてウォーキングをし、血圧を下げる		・脚力がついて、階段をのぼるのも楽になった。今後も継続したい ・血圧が下がった。家族で実施したので楽しく続けた	
<small>個人情報、景品の抽選及び発送の目的で利用します。抽選の結果によっては【健康応援事業所】から直接景品を発送する場合があります。チェックの際に個人情報の一部提供しますが、健康応援ポイントの景品発送以外には使用しません。個人情報の提供に同意する場合はチェック欄にチェックの記入してください。</small>			

取り組んだ項目に「実施月」等を記入し、「ポイント」に○印をつけて合計得点を記入してください。
500ポイント以上貯まったら応募しよう！ **600ポイント以上で景品が当たる抽選会に参加できます。**
ポイント対象期間 **令和5年2月6日(月)～令和6年2月5日(月)**

① 体重管理をする 50P

5月20日	7月30日	10月15日	1月10日
71 kg	68 kg	67 kg	65 kg

※4回計量したら50Pです。体重管理の習慣をつけましょう！

② 禁煙(減煙)・禁酒(減酒)に取り組んでいる 50P

※喫煙・飲酒をしていない方や、お子さんもポイント加算してください

③ 骨髄ドナー登録をする(している) 50P

④ 各種検診を受診する

種類	実施月	ポイント
人間ドック	10月	200P
職場の健康診断等(国保の特定健診など)	月	100P
保育所・学校などの身体測定	月	100P
大腸がん検診	月	50P
肺がん検診	月	50P
歯科定期検診(歯周病検診含む)	6・8・10月	50P
	月	50P
	月	50P

※人間ドックを受診した場合は200P、健康診断やお子さんが身体測定を受診した場合は100Pです。
人間ドック以外の各種検診は50Pとなります。(市のがん検診等)

⑤ 献血をする(1回につき50Pで、最大で150Pです)

1回目	2回目	3回目
50P	50P	50P

⑥ 会社・学校・家族などグループ(集団)で活動をする
※おおむね3か月程度継続して実施できたもの

職場で始業前にラジオ体操をしている	100P
少年野球チームで毎週土曜日練習している	100P
週末は家族みんなで早起きをして散歩する。家族で食生活を改善する	100P
	100P

※朝のラジオ体操や週末のウォーキングなど、職場の仲間や家族、地域で「チーム旭」で健康になりましょう。

⑦ SNS等で健康意識の共有をする

SNS「#あさひ健康応援ポイント」で自身の健康活動を発信	50P
------------------------------	-----

⑧ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月22日	スポーツフェスティバル	100P
2月4日	しおさいマラソン	100P
9月17日	ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)	50P
12月17日	旭市民駅伝大会	50P
○月×日	運動教室	50P
○月×日	CCDプロジェクト	50P

※参加日、行事名等を記入してください。

⑨ 旭市で開催されたイベント(⑧で記入したもの以外)に参加する

8月6日	旭市七夕市民まつり	40P
10月15日	道の駅 季楽里あさひ創業感謝祭	40P
11月12日	旭市産業まつり	40P
月 日		40P

⑩ 健康に関する目標を立て、成果を確認する

栄養・食生活に関する例
・1日に3食よく噛んできちんと食べる、野菜を毎日350g以上食べる、減塩に気を付けた食事を心がける

運動に関する例
・週3日以上ウォーキングをする、ラジオ体操等を行う、介護予防体操をする

その他の例
・禁煙する、禁酒する、血圧を測る、食後に歯みがきをする、高血圧や糖尿病等の予防・対策をする

目標1	【アルコール】を控える【減塩】を心がける【糖尿病】にならないよう食生活を改善する	成果	健康診断で数値が改善した
	60日達成		100P

目標2	成果
60日達成	100P

※長期継続者の方はポイント加算チャンス!!

2～3回目の方	30P
4～5回目の方	50P
6回目以上の方	80P

合計点	880 P
-----	-------

※裏面のアンケートにもご協力ください。

実施した検診を記入してください

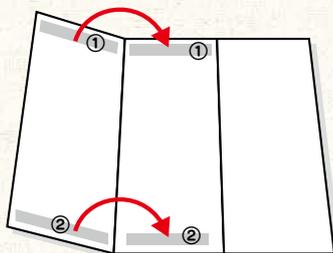
目標を設定して取り組んでください

抽選に参加するため、600P以上貯めて応募しよう!

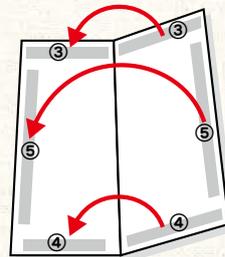


応募のしかた

1 応募用紙をキリトリ線で切り離し、宛先が表になるよう、応募用紙の面を内側にして折り、「のりしろ①」と「のりしろ①」、「のりしろ②」と「のりしろ②」を貼り合わせます。



2 次に「のりしろ③」と「のりしろ③」、「のりしろ④」と「のりしろ④」、「のりしろ⑤」と「のりしろ⑤」を貼り合わせます。



3 切手を貼らずに郵便ポストまたは応募箱に入れてください。



4 抽選後、景品をお渡しします。



2 8 9 2 5 9 0
145

旭市一の2132番地

旭市健康づくり課 行

料金受取人私郵便

旭局承認
571

差出有効期間
令和6年2月
28日まで

切手を貼らず
にお出しくだ
さい



のりしろ ③

- 7月23日(日) サマーフェスタ in 矢指ヶ浦
- 7月29・30日(土・日) 旭市いとおかYOU・遊フェスティバル2023
- 8月6・7日(日・月) あさひ市民七夕まつり
- 9月17日(日) ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)
- 10月中旬 季楽里あさひ創業祭
- 10月22日(日) あさひスポーツフェスティバル2023
- 10月28・29日・11月4・5日(土・日) 旭市文化祭
- 11月5日(日) パークゴルフ あさひスポーツフェスカップ2023
- 11月12日(日) 旭市産業まつり
- 11月25日(土)～ 千葉県150周年記念 大原幽学記念館特別展
- 11月26日(日) ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)
- 12月17日(日) 旭市民駅伝大会
- 令和6年2月4日(日) 旭市飯岡しおさいマラソン大会

7月1日時点でのイベントの予定になります。
今後変更等あった場合には旭市ホームページでお知らせします。
また、旭市では上記以外の各種イベントや教室等を実施しています。ホームページや広報等で確認し、是非参加してください。

応募者全員に、千葉県内の協賛店で優待が受けられる「ちびエカード」がもらえます。

のりしろ ④

のりしろ ⑤

折り線

あさひ健康応援ポイント アンケート

問1 あさひ健康応援ポイントに取り組んだ成果を聞かせてください。

- ①健康づくりのきっかけになりましたか？
1. なった 2. ならなかった 3. どちらともいえない
- ②健康改善につながりましたか？
1. なった 2. ならなかった 3. どちらともいえない
- ③健康改善につながった方は特にはどのような変化がありましたか？

(例：血圧が下がった。運動する習慣がついたなど)

問2 健康を維持していくために、今後取り組みたいことや、市のイベント等を実施してほしいことなどがあれば記入してください。

(例：スポーツジムに通う。大人向けのスポーツ教室を開催してもらいたいなど)

ご協力ありがとうございました。

折り線