

# 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!

### もれなくもらえる!

スタンプを3つ以上集めた方に健康食品と市健(検)診無料受診券※を、さらに抽選で15名の方に鴨川市特産品詰め合わせやヤックスドラッグの商品券をプレゼント!

- ✓ 鴨川市特産品詰め合わせ 抽選5名様
- ✓ ヤックスドラッグ商品券 (2,000円分) 抽選10名様
- ✓ 参加賞

大塚製薬協賛商品 SOYJOY (先着400名様)  
市健(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6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種類が無料受診券 ※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、参加賞とは別の景品をプレゼントします。



地域の健康にキックオフ!



©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5年4月1日以降の取り組みがポイント付与の対象です。

### 提出受付期限

令和6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へ直接提出  
または健康推進課保健予防係宛に郵送してください。

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

### その他

- 令和5年度 かもがわ健康ポイントシートの提出は1人1枚です。(返却不可)
- 抽選結果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。
- 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確認してください。



1個をプレゼント



©鴨川市2010

|      |  |   |                       |                             |                             |
|------|--|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| フリガナ |  |   | 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



|      |       |    |   |    |   |      |        |    |    |    |                |
|------|-------|----|---|----|---|------|--------|----|----|----|----------------|
| 市整理欄 | 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5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(検)診を受けよう!

○市や職場の健康診査、人間ドック、がん検診、骨粗鬆症検診、歯科検診 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

### 鴨川市の健康イベントやボランティア活動に参加しよう!

○市健康づくり教室、介護予防教室、スポーツイベント、ウォーキングイベント、高齢者スポーツ大会、ウェルkamo教室、鴨川オーシャンスポーツクラブなどに参加  
○健康づくり、食事、生活支援、介護予防、学校や子ども支援、高齢者の生きがい支援などのボランティア活動に参加  
☆参加したイベントやボランティア活動をポイントシート提出窓口にご申告してください。

# 4

スタンプ押印

### 健(検)診結果の維持・改善に取り組もう!

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 ラジオ体操をする  
禁煙する 空腹時血糖を基準値に改善する BMIを基準値に改善する など

### まずは1ヶ月チャレンジ!!

|         |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 取り組んだ日付 | 月/日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|         | /   | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|         | /   | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

✓ 健(検)診結果(体重・BMI、検査値など)などが改善した方はご記入ください。

改善した項目 [ ] 取り組み前 [ ] ▶ 取り組み後 [ ]

かもがわ健康ポイント事業に関するアンケート(該当するものにチェックをしてください)

- 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?  
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?  
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