

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、抽選で景品が当たります。

健康づくりを始めてみよう、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、家族で仲間地域で、「チーム旭」で健康になりましょう。

対象者

旭市民、健康応援事業所に所属している人、市内小中学校の児童生徒

応募方法

楽しく健康づくりにチャレンジし、**600ポイント以上ためて、以下のいずれかの方法で応募してください。抽選で景品が当たります。**

※抽選は3月を予定しています。

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。(8月開始)



対象期間

令和6年2月6日(火)～
令和7年2月3日(月)

応募締切

令和7年2月18日(火)必着

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	1名
B 賞	自動調理なべ	2名
C 賞	家庭用ゲーム機(スポーツセット)	5名
D 賞	トラベルギフト	6名
E 賞	スマートウォッチ	5名
F 賞	電動歯ブラシ	5名
G 賞	旭市共通商品券2,000円	400名
参加賞	ち～バリユ～カード	

上記の景品に加え、市内協賛事業所からいただいた景品も用意しています。

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



このページを抜き取って利用してください。

記載例

あさひ健康応援ポイント応募用紙

住所	〒289-2595 旭市ニの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	7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) ・週に3日はウォーキングを行い、脚力をつける ・塩分控えめの食事にし、血圧を下げる		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) ・脚力がついて、階段をのぼるのが楽になった ・血圧が下がり、体の調子がよくなった	
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】から直接景品を送付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送付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。			チェック <input checked="" 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。

600ポイント以上貯まったら応募しよう！ 抽選で景品が当たります。
ポイント対象期間 令和6年2月6日(火)～令和7年2月3日(月)

① 18歳以下の方にはボーナスポイント

令和7年2月3日現在 18歳以下の方	50P
--------------------	-----

② 体重管理をする

5月15日	7月20日	10月10日	1月5日
70kg	67kg	66kg	64kg

※4回計量したら50Pです。体重管理の習慣をつけましょう！

③ 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

④ 骨髄ドナー登録をする(している)

50P

⑤ 各種検診を受診する

種類	実施月	ポイント
人間ドック	11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
胃がん検診	月	50P
肺がん検診(胸部レントゲン)	月	50P
乳がん検診	月	50P
大腸がん検診	月	50P
歯科定期検診(歯周病検診含む)	6・12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)

⑥ 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

⑦ 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
週末、友達と運動をする(キャッチボール・バドミントンなど)	100P
休日に家族みんなで散歩をする	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。

⑧ かかりつけ医等がいる

医師、歯科医師、薬局等	50P
-------------	-----

⑨ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月20日	スポーツフェスティバル	100P
2月2日	しおさいマラソン	100P
5月19日	東部五市体育大会	50P
9月14日	ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)	50P
12月15日	旭市民駅伝大会	50P
●月×日	運動教室	50P

※参加日、行事名等を入れてください。

⑩ 旭市で開催されたイベント(⑨で記入したもの以外)に参加する

8月7日	旭市七夕市民まつり	40P
9月29日	あさひのまつり	40P
11月10日	旭市産業まつり	40P
月 日		40P

⑪ 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3食きちんとよく噛んで食べる、野菜を毎日350g(1食の目安120g両手いっぱい)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 60日達成	成果	健康診断で数値が改善した 100P
-----	-----------------------------------	----	----------------------

目標②	60日達成	成果	100P
-----	-------	----	------

⑫ 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	930 P
-----	-------

※裏面のアンケートにもご協力ください。

受診した検診を記入してください

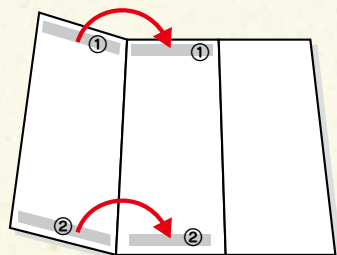
目標を設定して取り組んでください

600P以上貯めて応募しよう!

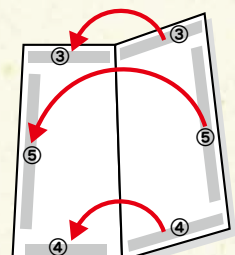


応募のしかた

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。

あさひ健康応援ポイント応募用紙

住 所	〒 旭市	フリガナ 氏 名	
生年月日	T・S・H・R 年 月 日	電話番号	— —
これまでに健康応援ポイントに参加した回数	回	お勤め先 保育所・学校	
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)	
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。			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。

600ポイント以上貯まったら応募しよう！ **抽選で景品が当たります。**

ポイント対象期間 **令和6年2月6日(火)～令和7年2月3日(月)**

① 18歳以下の方にはボーナスポイント

令和7年2月3日現在 18歳以下の方	50P
--------------------	-----

② 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！

③ 禁煙(減煙)・禁酒(減酒)に取り組んでいる

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

④ 骨髄ドナー登録をする(している)

骨髄ドナー登録をする(している)	50P
------------------	-----

⑤ 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
胃がん検診	月	50P
肺がん検診(胸部レントゲン)	月	50P
乳がん検診	月	50P
大腸がん検診	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)

⑥ 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

⑦ 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。

⑧ かかりつけ医等がいる

医師、歯科医師、薬局等	50P
-------------	-----

⑨ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月 20日	スポーツフェスティバル	100P
2月 2日	しおさいマラソン	100P
月 日		50P
月 日		50P
月 日		50P

※参加日、行事名等を記入してください。

⑩ 旭市で開催されたイベント(⑨で記入したもの以外)に参加する

月 日		40P
月 日		40P
月 日		40P
月 日		40P

⑪ 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3食きちんとよく噛んで食べる、野菜を毎日350g(1食の目安120g両手いっぱい)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

⑫ 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。

2 8 9 2 5 9 0
175

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
601

差出有効期間
令和7年2月
28日まで

切手を貼らず
にお出しくだ
さい

あさひ健康応援ポイント アンケート

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。

- 問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
 - 問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
 - 問3 健康改善につながった方は特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

の り し ろ ③

令和6年度 旭市の主なイベント

7月20日(土)
サマーフェスタ in 矢指ヶ浦

8月6日(火)・7日(水)
旭市七夕市民まつり

9月14日(土)
ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)

10月5日(土)
旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2024

10月20日(日)
あさひスポーツフェスティバル

10月26日(土)・27日(日)・11月2日(土)・3日(日)・祝
旭市文化祭

11月3日(日)・祝
パークゴルフあさひスポーツフェスカップ

11月10日(日)
旭市産業まつり

11月24日(日)
ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)

12月15日(日)
旭市民駅伝大会

令和7年2月2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。



参加賞として、千葉県内の協賛
店で優待が受けられる「ちびバ
リ〜カード」がもらえます。

千葉県 元氣ちび健康チャレンジ
「ちびバ」
健康づくりを応援
ちびバ〜カード
登録店は
こちら

の り し ろ ④

の り し ろ ⑤

折 り 線

