

① 健康づくりにチャレンジ

② 5ポイント以上たまったら応募。

※応募は一人様一回までです。

③ 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。



山武市
マスコットキャラクター
SUNムシくん

対象期間

令和7年
2月1日土

令和8年
1月9日金

さんむ健康ポイント

抽選で豪華景品GET!!!

A賞 スマートウォッチ (5名)

B賞 マッサージガン (5名)

C賞 非常食 長期保存用野菜ジュース (10名)

D賞 いちご助成券 (40名)

E賞-①

さんぶの森元気館利用券 (5名)

E賞-②

蓮沼健康増進室利用券 (5名)

F賞

クオカード2,000円分 (60名)



もれなく応募者全員に

ち〜バリュ〜カード

※「元気ちば!健康チャレンジ事業 (ち〜バリュ〜カード)」と連携しています。



をプレゼント!!

対象者 18歳以上の山武市民の方 (令和8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、5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。または、右のQRコードよりWebで申し込みも可能です。

応募締切 令和8年1月13日 (火) 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。



▲WEB申込はこちら

問い合わせ先 山武市健康支援課 TEL 0475-80-1171

応募用紙

応募締切／令和8年1月13日(火)必着

ポイント対象期間

令和7年2月1日(土)～令和8年1月9日(金)

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がお届けできない場合は、無効とさせていただきます。

達成したら塗って
丈夫な木を育てよう!



チェック欄

たくさん葉っぱを作る

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ☐ | 健康に関する教室・講座に参加する |
| ☐ | さんぶの森元気館を利用する |
| ☐ | 蓮沼健康増進室を利用する |
| ☐ | その他のジムなどの運動施設を利用する |
| ☐ | 地域の行事・ボランティア活動等をする |
| ☐ | 献血をする |
| ☐ | かかりつけ医がいる |
| ☐ | 山武市公式LINEに登録する |
| ☐ | エンジョイスports in 山武に参加する |
| ☐ | 山武市のウォーキングマップを歩く |
| ☐ | なるほど!糖尿病塾に参加する |
| ☐ | こころの健康づくり市民研修会に参加する |

チェック欄

丈夫な幹を作る

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ☐ | 健康診断を受ける(特定健診や職場・学校の健康診断等) |
| ☐ | 人間ドックを受ける |
| ☐ | がん検診を受ける(胃・大腸・乳・子宮・肺) |
| ☐ | 歯科定期健診を受ける(歯周病検診を含む) |

チェック欄

良い土を作る

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ☐ | バランスの良い食事をする |
| ☐ | おやつ・甘い飲みものを控える |
| ☐ | 今より10分以上運動をする |
| ☐ | 体重を測る |
| ☐ | 定期的にリフレッシュする |
| ☐ | 休肝日を作る・増やす |

1ヶ月以上
続けよう!

塗った数

コ (1コ1ポイントです)



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(各窓口) ② 広報折込チラシ ③ 広報紙 ④ ホームページ
⑤ 健(検)診会場 ⑥ 家族や知人の紹介 ⑦ メール・LINE ⑧ その他()

2.その他ご意見がありましたらご記入ください。()

ご協力ありがとうございました。