

あさひ健康応援ポイント

500
ポイント以上
ためて景品をゲット!



旭市イメージアップ
キャラクター
「あさぴー」

新型コロナウイルス
感染症対策
の取り組みを
ポイントに加えました

NEW!

対象者 市内在住で18歳以上の人(令和3年2月28日時点)

応募方法 楽しく健康づくりにチャレンジし、500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。

●**応募箱へ投入**

(応募箱は旭市役所本庁、各支所、旭市保健センター、飯岡保健センター、海上健康増進センター、海上公民館、いいおかユートピアセンター、ひかた市民センター、旭市総合体育館、あさひパークゴルフ場にあり)

●**郵送** この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。

●**ファクス** 0479-64-1618へ送信してください。

●**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、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。(11月開始)

スマートフォン用
QRコード



対象期間 令和2年3月1日(日)～令和3年2月28日(日)

応募締切 令和3年3月5日(金)必着

<http://www.city.asahi.lg.jp/section/kenkou/news/2019-0612-1946-9.html>

あさひ健康応援ポイントの流れ

- 1 応募用紙を手に入れよう。
- 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。
- 3 500ポイント以上たまったら応募。
※応募は1回限りです
- 4 抽選で景品が当たる!

応募用紙の 入手方法

旭市役所本庁、各支所、旭市保健センター、飯岡保健センター、海上健康増進センター、海上公民館、いいおかユートピアセンター、ひかた市民センター、旭市総合体育館、あさひパークゴルフ場で入手できます。また、市のホームページからもダウンロードできます。



A賞～E賞の景品はお楽しみです。ご期待ください。

A賞…… 2名

D賞……20名

B賞…… 8名

E賞……20名

C賞……10名

F賞……旭市共通商品券3,000円分 450名

参加賞…道の駅「季楽里あさひ」お買物券1,000円分

◎令和3年3月中旬に、抽選会を予定しています。



問い合わせ先

旭市健康管理課 TEL 0479-63-8766

このページを抜き取って利用してください。

記 載 例

旭市健康管理課 行
FAX 0479-64-1618

令和 年 月 日

あさひ健康応援ポイント応募用紙

令和2年度 特別ポイント	
新型コロナウイルス感染症対策に取り組む ・人と人との距離を空ける ・外出時にマスクを着用する ・手洗いは水と石けんで丁寧に洗う ・こまめに換気する ・三つの密(密集・密接・密閉)を避ける 上記のうち3つ以上取り組む	200P

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	月	100P
後期高齢者健診	月	100P
職場の健康診断	月	100P
大腸がん検診	11月	100P
前立腺がん検診	月	100P
歯科定期検診(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献血をする(1回につき100Pで、最大で400Pです)

1回目	2回目	3回目	4回目
100P	100P	100P	100P

③かかりつけ医がいる

医師、歯科医師など	100P
-----------	------

④健康教室、サークル活動などに参加する

リフレッシュセミナー	100P
	100P
	100P

※教室名などを記入してください。

⑤健康に関する目標を立てて実行する

- A 栄養・食生活に関する例
1日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掛ける。
- B 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、介護予防体操をする。
- C 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。

目標を記入してA・B・Cから1つ選び○印をつけてください。

目標① 週3日以上ウォーキングをする	A (B) C
30日達成	100P
60日達成	200P

※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

目標②	A・B・C
30日達成	100P
60日達成	200P

※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

目標③	A・B・C
30日達成	100P
60日達成	200P

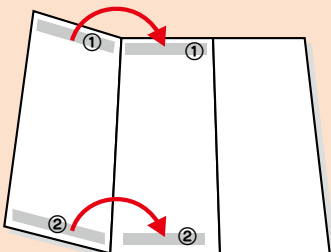
※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

合計点	700P
------------	-------------

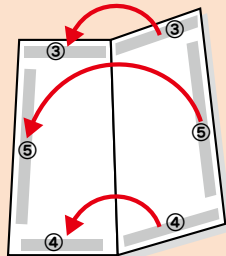
※裏面のアンケートにもご協力ください。

応募のしかた

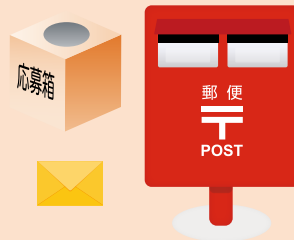
- ①応募用紙をキリトリ線で切り離し、宛先が表になるよう、応募用紙の面を内側にして折り、「のりしろ①」と「のりしろ①」、「のりしろ②」と「のりしろ②」を貼り合わせます。



- 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 年 月 日	電話番号	— —

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。
500ポイント以上たまったら応募しよう！

ポイント対象期間 令和2年3月1日(日)～令和3年2月28日(日)

令和2年度 特別ポイント

新型コロナウイルス感染症対策に取り組む ・人と人との距離を空ける ・外出時にマスクを着用する ・手洗いは水と石けんで丁寧に洗う ・こまめに換気する ・三つの密(密集・密接・密閉)を避ける 上記のうち3つ以上取り組む	200P
---	------

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	月	100P
後期高齢者健診	月	100P
職場の健康診断	月	100P
大腸がん検診	月	100P
前立腺がん検診	月	100P
歯科定期検診(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献血をする(1回につき100Pで、最大で400Pです)

1回目	2回目	3回目	4回目
100P	100P	100P	100P

③かかりつけ医がいる

医師、歯科医師など	100P
-----------	------

④健康教室、サークル活動などに参加する

	100P
	100P
	100P

※教室名などを記入してください。

⑤健康に関する目標を立てて実行する

A 栄養・食生活に関する例

1日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掛ける。

B 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、介護予防体操をする。

C 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。

目標を記入してA・B・Cから1つ選び○印をつけてください。

目標①	A・B・C
30日達成	100P
60日達成	200P

※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

目標②	A・B・C
30日達成	100P
60日達成	200P

※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

目標③	A・B・C
30日達成	100P
60日達成	200P

※100P・200P どちらか1つに○をつけてください。

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
12

旭市二の二七八七番地一

旭市保健センター内

旭市健康管理課

行

料金受取人私郵便

旭局承認

470

差出有効期間
令和3年3月5
日まで

切手を貼らず
にお出しくた
さい

あさひ健康応援ポイント アンケート

今後の事業の参考とするため、アンケートに協力し
てください。
該当する番号に○または、記入をお願いします。

**【問1】「あさひ健康応援ポイント」に取り組んだ結
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各種健(検)診を受ける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
- ③今後も「あさひ健康応援ポイント」に参加したい
と思えますか？
1. 参加したい 2. 参加したくない 3. どちらともいえない

**【問2】今回取り組んだ健康づくりは、今後も取り
組んでいきますか？**

また、取り組んでいく場合は、どれを取り
組んでいくかチェックをしてください。

1. 取り組んでいく(いくつでも)

- 各種健(検)診 献血
 健康教室 など 健康目標
 その他()

2. 取り組まない

**【問3】「あさひ健康応援ポイント」に関して意見、
感想がありましたら記入してください。**

ご協力ありがとうございました。

お り 線

の り し ろ ③

健康に関するアンケート

旭市健康増進計画の基礎資料とするため、ア
ンケートにご協力ください。

あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつ
けてください。また、あなたの健康指標につい
てご記入ください。

①地元産や旬の食材を取り入れた料理を
食べている。
1. はい 2. いいえ

②1日に野菜を食べる量は小鉢1つ(=
70g)とするといくつくらいですか。
1. 6つ以上 2. 4つ~5つ
3. 2つ~3つ 4. 1つ以下

③「食育」に関心がありますか。
1. 非常に関心がある 2. ある程度関心がある
3. あまり関心がない 4. 全く関心がない

④バランスのとれた食事を1日2回以上と
れているのは、1週間のうち何日ですか。
1. 週6~7日 2. 週4~5日
3. 週1~3日 4. ほとんどとれていない

⑤過去1年間に歯科検診を受けましたか。
1. はい 2. いいえ

⑥デンタルフロスや歯間ブラシを使っ
ていますか。
1. はい 2. いいえ

あなたの健康指標についてご記入ください。

	体重	血圧(最高/最低)
1年前	kg	/ mmHg
現在	kg	/ mmHg

の り し ろ ④

このページを抜き取って利用してください。

