

令和7年度 健康応援ポイント あさひ



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。

健康づくりのために参加してみませんか。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、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、次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を切り離し、3つ折りにして、のり付けし、郵便ポストに入れてください。(切手は不要です)

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7年2月4日(火)～
令和8年2月2日(月)

応募締切

令和8年2月9日(月)必着

問い合わせ先

旭市健康づくり課
TEL 0479-63-8831

景品は
こちら!



A 賞	65 インチテレビ	1名
B 賞	家庭用ゲーム機	2名
C 賞	オーブンレンジ	2名
D 賞	ファンヒーター(Hot・Cool)	3名
E 賞	オーダーメイド枕商品券	4名
F 賞	スマートウォッチ	4名
G 賞	筋膜リリースガン(マッサージ機)	4名
H 賞	旭市共通商品券 2,000 円	200名
参加賞	ち〜バリュ〜カード	

上記の景品に加え、協賛事業所からいただいた景品も用意しています。

事業所の方々へ

健康意識の向上に取り組む事業所を「健康応援事業所」として登録し、具体的な取り組み内容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



令和7年度 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	アサヒ ケン タロウ
氏 名	旭 健太郎	電話番号	0479 - 62 - ××××
生年月日	T・S・H R 〇 年 〇 月 〇 日	お勤め先 保育所・学校	旭市役所
これまでに健康応援ポイントに参加した回数	7 回		
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】から直接景品を発送する場合があります。そ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。

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7年2月4日(火)～令和8年2月2日(月)

① 18歳以下の方にはボーナスポイント

令和8年2月2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
70 kg	67 kg	66 kg	64 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

※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

※人間ドックは200P、健康診断やお子さんの身体測定は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です。

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です。

⑧ かかりつけ医等がいる

医師、歯科医師、薬局	50P
------------	-----

⑨ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月19日	スポーツフェスティバル	100P
2月1日	しおさいマラソン	100P
5月18日	東部五市スポーツ大会	50P
9月21日	ぼるぼる(日本一身近な海づくり推進事業)	50P
11月2日	スポフェスカップ	50P
〇月×日	運動教室	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

8月7日	旭市七夕市民まつり	40P
9月28日	ゴミゼロ運動	40P
11月9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)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、早寝・早起きをする、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	成果 ・血圧が下がった ・健康診断で数値が改善した
60日達成	100P

目標② 週3回以上ウォーキングをする	成果 運動の習慣がついた
60日達成	100P

※成果は改善したことを記入してください。

⑫ 長期継続者の方はポイント加算チャンス!!

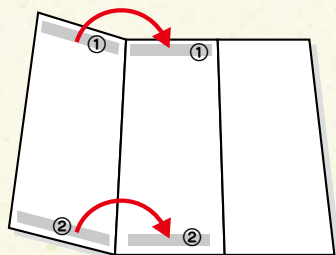
2～3回目の方	30P
4～5回目の方	50P
6回目以上の方	80P

合計点	1,170P
-----	--------

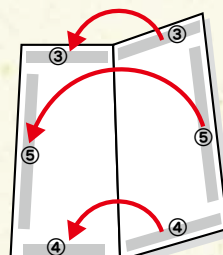
※裏面のアンケートにもご協力ください。

600P以上貯めて応募しよう!

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、市の施設に設置した応募箱に入れてください。

4 抽選後、景品をお渡しします。

応募のしかた

令和7年度 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。			

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7年2月4日(火)～令和8年2月2日(月)

① 18歳以下の方にはボーナスポイント

令和8年2月2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

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	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

※人間ドックは200P、健康診断やお子さんの身体測定は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です。

	100P
	100P
	100P
	100P

※朝のラジオ体操や週末のウォーキングなどです。

⑧ かかりつけ医等がいる

医師、歯科医師、薬局	50P
------------	-----

⑨ 健康教室、スポーツ大会・教室等に参加する

10月 19日	スポーツフェスティバル	100P
2月 1日	しおさいマラソン	100P
月 日		50P
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)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、早寝・早起きをする、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

※成果は改善したことを記入してください。

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。

