

令和8年度

旭市健康応援ポイント



300ポイント
以上ためて
応募しよう!

18歳から
応募できます

楽しく、無理なく、気軽に健康づくりをはじめよう。

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。

健康的な生活習慣のきっかけづくりに、ぜひ参加してみませんか？

対象者が
変更になり
ました



対象者

18歳以上の旭市民、健康応援事業所に所属している人

応募方法

楽しく健康づくりにチャレンジし、**300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2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

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)



対象期間が
変更になり
ました



対象期間

令和8年1月1日(木)～
令和8年12月31日(木)

応募締切

令和9年1月29日(金)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 | オーダーメイド枕商品券 | 3名 |
| B 賞 | 電動歯ブラシ | 5名 |
| C 賞 | 電子塩分計 | 8名 |
| D 賞 | 旭市共通商品券2,000円 | 400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。



健康ミニコラム

01 知っていますか

旭市では
塩分摂取が多い傾向

男女ともに一日の
目標量よりも

2g以上
多いと分かりました。

■令和7年度CCDプロジェクト
調査研究「旭市国保特定健診・
後期高齢者健診における一日推
定塩分摂取量測定」結果より

●一日の目標量

成人男性(18歳以上)

→7.5g未満

成人女性(18歳以上)

→6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

02 チャレンジ!

この機会に減塩に
取り組んでみませんか

目標の例

●麺類のスープを半分
残す

●汁物や漬物を1日1回
までにする

●だしは鰹節や昆布、煮
干しを使う

●卓上に調味料を置か
ない

●しょうゆはスプレー式
に変える

●外食の時は塩分量を
見る(買う時も)

●減塩食品を活用する

例えば…

ラーメンの汁を半分
残すと2gくらい減ら
せます。



旭市健康づくり課 行

令和 8 年 12 月 21 日

令和8年度 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 タロウ 旭 太郎
生年月日	T・S・H 17年 7月 1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	5回	お勤め先	旭市役所
今年度の目標 (例: 週3回ランニング、減塩に取り組む)		実施した成果 ※健康応援ポイントを実施して、改善した結果など (例: 体力がついた、健康診断の数値が良くなった)	
・週に3日ウォーキングをして、体力をつける ・塩分控えめの食事にして、血圧を下げる		・脚力がついて、階段の上り下りが楽になった ・血圧が下がり、体の調子が良くなった	
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」などを記入し、「ポイント」に○印をつけて合計得点を記入してください。
300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。(応募締切は令和9年1月29日(金)必着です。)

ポイント対象期間 令和8年1月1日(木)~令和8年12月31日(木)

①体重管理をする
(4回計測でポイント獲得) 50P

5月 1日	7月 1日	9月 1日	10月 1日
65 kg	64 kg	63 kg	63 kg

②禁煙(減煙)や禁酒(減酒)をする
もともと喫煙、飲酒をしていない方も対象 50P

③かかりつけ医等がいる
医師、歯科医師、薬局 50P

種 類	実施月	ポイント
人間ドック	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	9月	50P
健康診断(職場、国保の特定健診など)	月	50P
歯科定期検診(歯周病検診含む)	月	50P
	月	50P
	月	50P

1回目	2回目	3回目
50P	50P	50P

開催日	イベント名	ポイント
令和8年 2月 1日	しおさいマラソン	50P
10月 18日	スポーツフェスティバル	50P
11月 18日	健診後の保健指導	50P
月 日		50P
月 日		50P
月 日		50P

目標①	成果
例①: 減塩を意識した食事をする 例②: 飲酒を週3から週2に減らす	例①: 血圧が下がった 例②: 体調が良くなっ た
60日達成	100P

目標②	成果
例③: 週3回ウォーキングする 例④: 毎朝ラジオ体操をする	例③: 運動の習慣が ついた 例④: 体力がついた
60日達成	100P

※長期継続者の方はポイント加算チャンス!!

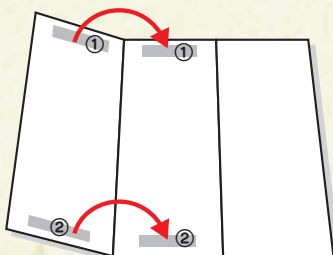
3回以上参加している	50P
------------	-----

合計点 450P

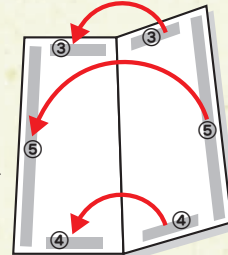
※裏面のアンケートにもご協力ください。

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。
※のりのつけすぎに注意してください。



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。

令和8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 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	
今年度の目標 (例: 週3回ランニング、減塩に取り組む)		実施した成果 ※健康応援ポイントを実施して、改善した結果など (例: 体力がついた、健康診断の数値が良くなった)	

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」などを記入し、「ポイント」に○印をつけて合計得点を記入してください。

300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。(応募締切は令和9年1月29日(金)必着です。)

ポイント対象期間 令和8年1月1日(木)～令和8年12月31日(木)

①体重管理をする

(4回計測でポイント獲得)

			50P
月 日	月 日	月 日	月 日
kg	kg	kg	kg

②禁煙(減煙)や禁酒(減酒)をする

もともと喫煙、飲酒をしていない方も対象	50P
---------------------	-----

③かかりつけ医等がいる

医師、歯科医師、薬局	50P
------------	-----

④各種検診を受診する

種 類	実施月	ポイント
人間ドック	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
健康診断(職場、国保の特定健診など)	月	50P
歯科定期検診(歯周病検診含む)	月	50P
	月	50P
	月	50P

⑤献血をする

1回目	2回目	3回目
50P	50P	50P

⑥スポーツイベント、健康教室等に参加する

開催日	イベント名	ポイント
令和8年 2月 1日	しおさいマラソン	50P
10月 18日	スポーツフェスティバル	50P
月 日		50P
月 日		50P
月 日		50P
月 日		50P

⑦健康に関する目標を立て、成果を確認する

目標①	成果
60日達成	100P

目標②	成果
60日達成	100P

※長期継続者の方はポイント加算チャンス！！

3回以上参加している	50P
------------	-----

合計点

P

※裏面のアンケートにもご協力ください。

2892590

224

料金受取人私郵便

旭局承認
650

差出有効期間
令和9年2月
28日まで

切手を貼らず
にお出しくだ
さい

旭市健康づくり課 行

旭市一の2132番地

折り線

あさひ健康応援ポイント アクション

問1 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。

- 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
- ③健康改善につながった方は特にどのような
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、市のイベント等で実施し
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す。

のりしろ ⑤

のりしろ ③

令和8年度 主なポイント対象イベント

開催日	イベント名
令和8年 2月1日(日)	旭市飯岡しおさいマラソン大会
6月14日(日)	ぽるぽろ①(日本一身近な海づくり 推進事業)
9月13日(日)	ぽるぽろ②(日本一身近な海づくり 推進事業)
10月6日(火)	運動教室①
10月18日(日)	あさひスポーツフェスティバル
10月20日(火)	運動教室②
10月30日(金)	運動教室③
11月1日(日)	パークゴルフあさひ スポーツフェスカップ
11月22日(日)	ぽるぽろ③(日本一身近な海づくり 推進事業)
11月24日(火)	運動教室④
12月3日(木)	運動教室⑤
12月20日(日)	旭市民駅伝大会



8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「ちゅーぱ
りゅーカード」がもらえます。

のりしろ ④

