



# 健康とわだポイントラリー 応募用紙

## ステップ① ポイントをゲット

### 〈ゲット方法1〉

**必須****健康目標の記入 10P**

例：毎日8,000歩歩く、禁煙するなど

目標を達成したら○をつけます。 1日1P(上限60P)

まずは30日!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

さらに継続して30日!

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

### 〈ゲット方法3〉

**必須****アンケートの記入 10P**

- 健康とわだポイントラリーに参加したことはありますか?  
 今回が初めて  過去にもある
- 健康目標はどれくらい達成できましたか。  
( )%達成できました。
- ご意見・ご要望等をお知らせください。

## ステップ② 応募事項の記入

**必須**

○氏名 \_\_\_\_\_

○電話番号 \_\_\_\_\_

### 〈ゲット方法2〉

この表にスタンプを押印してもらいましょう。

**★健康増進課 各20P**

特定ドック	職場健診	胃	肺	大腸	子宮	乳
骨	肝	がん精密検査	特定精密検査			

各10P

保健指導	さわやか健康講座〈がん〉	さわやか健康講座〈こころ〉	さわやか健康講座〈栄養〉	さわやか健康講座〈糖尿病〉	さわやか健康講座〈歯〉	十和田市健康都市宣言
健康教室	健康教室	献血				

**★スポーツ・生涯学習課 各10P**

いきいき健康教室	いきいき健康教室	いきいき健康教室	いきいき健康教室	いきいき健康教室	いきいき健康教室	いきいき健康教室
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**★高齢介護課 各10P**

いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操
いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操				

**★国民健康保険課 各10P**

フレイル予防教室	フレイル予防教室
----------	----------

**★十和田市立中央病院 各10P**

病院まつり	糖尿病市民公開講座	健やかゼミナール	健やかゼミナール	健やかゼミナール	健やかゼミナール	健やかゼミナール	健やかゼミナール	健やかゼミナール	
十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座	十和田市民あんしん活用講座

○生年月日 昭・平 \_\_\_\_\_ 年 月 日( \_\_\_\_\_ 歳)

○住所 〒 \_\_\_\_\_  
十和田市 \_\_\_\_\_**※応募締切は令和6年2月29日(木)です。**

## ステップ③ 窓口で応募

※以下は窓口で集計し、応募したい賞品を確認し、記入します。

○ポイント集計 (ポイント数を記入)

健康目標記入	目標達成日数	対象事業	アンケート記入	ボーナスP	合計

マイナンバー提示  
(60Pスタンプ押印)

応募可能口数

○応募  
特賞  口 A賞  口 B賞  口 C賞  口 D賞  口 E賞  口 F賞  口