

伊那市健康応援ポイント申し込み用紙

住 所	〒 伊那市		
ふりがな 氏 名	(男・女)	電話番号	— —
生年月日	西暦 年 月 日	生まれ(歳)	当選の場合は、こちらの申込者様にご連絡(郵送)させていただきます。

希望する賞に1つ○をしてください

運動応援賞 ・ 健康応援賞 ・ 減塩応援賞
食育応援賞 ・ スポーツクラブ賞

①～③
合 計

P

500P以上達成で応募可能!

「Check」人間ドック・健康診断を活用して健康状態を知ろう

必須

- ☐ 300P 人間ドックまたは健康診断(特定健診・勤務先健診・循環器健診)を受診した
【受診した月：令和 年 月】

各100P 下記検(健)診を受診

- ☐ 胃がん ☐ 大腸がん ☐ 肺がん ☐ 子宮頸がん ☐ 乳がん ☐ 前立腺がん
☐ 歯科(定期健診を含む)

①Checkポイント

P

「Action」スポーツや健康に関するイベントに参加! 身体と心を動かそう

- ☐ 100P 週3回程度の運動を6か月間継続している【どんな運動を： 〕
☐ 100P 伊那市総合型地域スポーツクラブに会員登録している
☐ 50P 伊那市、各地区や公民館が主催する各種運動イベントに参加した
☐ 50P 伊那市が主催する、脳いきいき教室、い～なここから元気塾等各種、健康教室に参加した

②Actionポイント

P

「Eat」減らそう塩分、増やそう野菜。食事で健康! +禁煙継続で健康!

- ☐ 50P 塩分控えめの食事や減塩食品などを使うように心がけている
☐ 50P 食事は主食(ご飯・パン・麺)の他、野菜や肉・魚などバランスよく食べている
☐ 50P 適度な飲酒(日本酒換算 1 合未満)を心がけ、週2日以上のお休肝日を設けている
☐ 50P たばこを吸わない、または過去に吸っていたがやめた

③Eatポイント

P

セカンドチャンス アンケート♪ アンケート記入で景品ゲットのチャンス!

(1)普段から健康づくりで意識・実践している事がありますか?(あてはまるものすべてに○)

- ①食べ過ぎない ②ゆっくり食べる ③野菜から食べる ④間食を控える
 ⑤万歩計・活動量計で運動量の確認 ⑥運動量を増やす(定期的な運動)
 ⑦その他()

(2)(1)を意識・実践している事で、実感している効果はありますか?

- ①健診結果の改善(㊦血圧 ㊦血糖値 ㊦脂質 ㊦その他[〕
 ②肥満の改善 ③適正体重の維持 ④体力・筋力の維持・向上 ⑤ストレスの解消
 ⑥その他()