枠内にご記入ください　※対象期間：令和7年12月1日～令和8年11月30日

伊那市 INA-CITY

伊那市健康応援ポイント応募用紙

住　所	〒 伊那市
氏　名	（男・女）
生年月日	西暦　　年　　月　　日（　　歳）
電話番号	―　　―

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。

Check	
①特定健診	50ポイント
②がん検診・歯科健診	ポイント
③健康チャレンジ宣言	10ポイント
Action	
④イベント参加	ポイント
⑤運動	ポイント
Eat	
⑥食	ポイント
合　計	ポイント

合計100ポイントためて応募すると豪華なプレゼントが当たるよ!

希望する賞に○をしてください

健康応援ポイント賞
減塩応援賞
スポーツクラブ賞

「Check」　人間ドック・健康診断を活用して健康状態を知ろう

①特定健診（50ポイント）必須

受診日【令和　　年　　月】

健診結果の改善　健診結果に記載されている項目を記入してください（体重、血圧、血糖値、コレステロールなど）

項目（例）体重【　　】

数値（例）68kg→65kg【前回　　→今回　　】

②がん検診・歯科健診（各5ポイント）

☐ 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）　　小計　　ポイント

③健康チャレンジ宣言（宣言したら10ポイント）必須

何を どのくらい（例）休肝日を週2日にする ＿＿＿＿＿＿＿＿

取り組み結果を記入してください（例）休肝日週1日はできた ＿＿＿＿＿＿＿＿

「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!

④イベント参加（参加したものに☑）

☐ すこやか健康塾に参加した、またはしている［10ポイント］

☐ 伊那市総合型地域スポーツクラブに会員登録している［5ポイント］

☐ 伊那市、各地区や公民館主催の各種運動イベントに参加［5ポイント］

☐ 脳いきいき教室、い～なここから元気塾に参加［5ポイント］

☐ 伊那市主催の健康教室に参加［5ポイント］

（教室名：　　）　小計　　ポイント

⑤運動（継続できたら10ポイント）

週２回１ヶ月以上の頻度で続けられた運動を記入してください。

＿＿＿＿＿＿＿＿

小計　　ポイント

「Eat」　減らそう塩分、増やそう野菜。禁煙継続にトライ!

⑥食（あてはまるものに☑）（各5ポイント）

☐ 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

☐ 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

☐ 朝昼夕の3食以外に間食をとらないようにしている

☐ 毎食野菜をとっている

☐ 飲酒はしない、または適度な飲酒(日本酒換算1合未満)を心がけ、週2日以上の休肝日を設けている

☐ たばこを吸わない、または過去に吸っていたがやめた

☐ 甘い飲み物(加糖コーヒー・スポーツ飲料・乳酸菌飲料も含む)を飲む習慣がない　　小計　　ポイント

アンケート

1．健康応援ポイント事業(以下本事業)に参加する前から、健康づくりに取り組んでいましたか？（取組んでいた・取り組んでいなかった）

2．本事業によって食や運動などの日常生活の行動が変わりましたか？（変わった・変わらない）

（理由　　）

3．本事業が健康づくりのモチベーションになりましたか？（なった・ならない）（理由　　）

4．次回、本事業に参加してみたいですか？（参加したい・参加しない）（理由　　）