

くだまつ健康ポイント 2023

【実施期間】 令和5年6月1日～
令和6年2月29日

【対象者】 18歳以上の下松市民及び
市内に在勤・在学の方

【シート提出先】 下松市健康増進課（保健センター）
☎0833-41-1234

ケンシン受診と
日々の健康づくり
に取り組んで、
特典を手に入れよう！



→ 国産魚番隊

必須

受診

ケンシンを受診

1ケンシン10ポイント



参加

健康教室・講座等、イベント
に参加（ボランティア活動も対象）

1回参加5ポイント

実践

健康目標をたてて実践

1日実践1ポイント



合計

35

ポイントで

特典カードの交付



さらに…

- ・先着200名様に粗品
- ・抽選で5名様に特産品
- 《ウォーキングの10ポイント以上でダブルチャンス！》
- ・抽選で5名様に笠戸ヒラメ姿造り！



キリトリ

くだまつ健康チャレンジシート 2023

【実施期間】

令和5年6月1日（木）～
令和6年2月29日（木）

【特典カードの交付期限】

令和6年3月1日（金）

【お問い合わせ・提出先】

下松市健康増進課（保健センター）
☎0833-41-1234

氏名			
住所	下松市	(通勤・通学先)	
電話番号			
年齢	歳	性別	男・女

くだまつ健康ポイント 2023 について

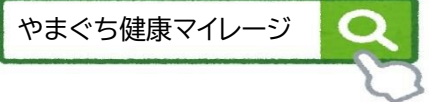
1. 健康づくりに取り組み、下のチャレンジシートにポイントをためる。
 ポイントの対象になる健康づくりの内容は次のとおりです。
 ポイントの獲得については自己申告制です。

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント					
受診 ①	★ ケンシンの受診 【注意】この項目は、必ずひとつ達成してください。 (対象: 令和5年4月以降に受診したもの) ○ 各種健康診査(特定健診・妊婦健診など) ○ がん検診(各がん検診につきポイントが獲得できます。) ○ 人間ドック	ひとつのケンシンにつき 10ポイント 必須					
参加 ②	★ 健康教室、ウォーキングイベント等への参加 ★ 地域行事への参加、ボランティア活動 自身の健康にもつながる地域の清掃活動や介護ボランティアなど	1回5ポイント					
実践 ③	★ 生活習慣の改善に向けた取り組みの目標設定 ★ 生活習慣の改善に向けた取り組みの実践	目標設定で1ポイント いずれかの目標実践で 1日1ポイント ※1日1ポイントが上限					
	<table border="1"> <tr> <td>食事</td> <td>●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>●食べたらすぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など</td> </tr> </table>	食事	●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など	運動	●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など	その他	●食べたらすぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など
食事	●1日3食食べる ●腹八分にす ●減塩に取り組む ●よく噛んで食べる など						
運動	●車を使わずに、徒歩や自転車移動 ●できるだけ階段を使う ●体操をする など						
その他	●食べたらすぐ歯磨きをする ●毎日体重を測る ●禁煙 ●休肝日を設ける など						
④	★ ウォーキングの実践 ~毎月10万歩目指して歩きましょう!~	10万歩歩いた月は 2ポイント					

2. 35ポイントたまったら、「特典カード」を受け取る。
 チャレンジシートを健康増進課の窓口へ。特典カードを交付します。
 先着200名様には粗品もプレゼント。



※ 特典が受けられる協力は、ウェブサイトでご覧いただけます。
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html>



3. 抽選で下松市の特産品をプレゼント。
 提出されたチャレンジシートで令和6年3月に抽選します。
 ウォーキングで10ポイント以上ためた人はダブルチャンス!

キリトリ

実践した健康づくりに日付(/)を記入	計	実践した健康づくりに日付(/)を記入	計
① ケンシンの受診 【1ケンシン10ポイント】 必須 / / / / /		③-1 生活習慣改善に向けた取り組み目標設定 【1ポイント】 _____	
② 健康教室・イベント等への参加 【1回5ポイント】 / / / / /		③-2 生活習慣の改善に向けた取り組み実践 【1日1ポイントまで】 / / / / / / / / / / / / / / /	
10ポイントで笠戸ヒラメが当たるチャンス!			
④ ウォーキングの実践 (目標達成月に○) 【1月クリアで2ポイント】 6月・7月・8月・9月・10月・ 11月・12月・1月・2月			

①~④の合計ポイント ポイント