

伊那市健康応援ポイント申し込み用紙

令和5年 月 日

住所 〒 伊那市

氏名 (男・女) 電話番号

生年月日 昭和 平成 年 月 日生まれ(歳)

A・C・E
合計

500P以上で応募可能!

P

希望する賞に1つ〇をしてください

スポーツ応援賞 ・ 食育応援賞 ・ クラブ賞
 明治安田生命賞 ・ 健康応援賞

A「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

- 50P 週3回程度の運動を3か月間継続した(どんな運動を:)
- 100P 週3回程度の運動を6か月間継続した(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、健康教室に参加した

Actionポイント P

C「Check」人間ドック・健康診断を活用して健康状態を知りましょう

 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 がん検診(胃・大腸・肺・子宮頸がん・乳がん・前立腺)を受診した
- 100P 歯科健診(定期健診を含む)を受診した

Checkポイント P

E「Eat」減らそう塩分、増やそう野菜。食事で健康!

- 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

Eatポイント P

W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・実践している事はありますか?(あてはまるものすべてに〇)

- 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()