

令和8年度 ひがし健康ポイントシート

氏名 () 歳

住所: 東村字

当選時連絡先 (TEL)

100ポイント
貯めて応募しよう!!

1 アンケートにご協力ください。あてはまるものに○をつけてください。

- (1) ひがし健康ポイントのことを 知っていた ・ 知らなかった
- (2) 自身の健康について 考えるようになった ・ 考えていない
- (3) 生活習慣を 改善したい(良好な方は維持したい) ・ 改善する予定はない



2 当該する項目に✓を入れましょう

(1) 健診を受けた(※必須項目)

50p

基本健診 特定健診 長寿健診 職場健診 人間ドック

(2) 各種がん検診を受けた(令和8年度に受けたものすべてチェック)

肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 歯周病検診

各20p

乳がん検診 子宮頸がん検診

各10p

(3) 結果説明を受けた

30p

(4) 健診結果のBMIが18.5以上24.9以下

30p

(5) 健診結果のBMIが25以上だったが、前年度と比較すると体重が-2kg減った

20p

(6) 健診結果のBMIが25以上だったが、健診時点より体重が-2kg減達成

20p

(7) 健診時点でタバコは吸っていない

10p

(8) 健診時点ではタバコを吸っていたが、現在は2か月以上禁煙できている

10p

(9) 各種健康づくりに関する事業へ参加した

きんにく大学 JOYBEAT スポーツクラブ(旧流水教室)

各10p

ふれあいサロン いきいき運動教室 地域サロン その他()

(10) 運動習慣がある(ウォーキングやジムに通っているなど、なんでも)

10p

内容()

★獲得ポイント: 合計 ポイント



※賞品の交換は1人につき1回限りです。重複応募はできません。

※応募は東村に居住している方に限ります。

提出日: 令和 年 月 日