

アンケートにご協力をお願いします

Q1.これまで健康ポイントに参加したことがありますか

☐参加したことがある ☐今回が初めて ☐わからない

Q2.健康ポイントを何で知りましたか

☐ポスター/チラシ ☐健診会場 ☐健康講座 ☐広報 ☐新聞
☐家族/知人からの勧め ☐WEB ☐その他 ()

Q3.昨年度、健康診査やがん検診を受診しましたか

☐受診した ☐受診しなかった ☐わからない

Q4.健康ポイントは、今年度の健診(検診)を受けるきっかけになりましたか

☐きっかけになった ☐きっかけにならなかった ☐わからない

Q5.健康ポイントに参加したことで始めた取り組みはありますか

☐減塩 ☐バランスの良い食事 ☐体を動かす ☐歩く ☐体重測定
☐禁煙 ☐健康講座参加 ☐健診やがん検診受診 ☐歯科検診
☐その他 () ☐特になし

Q6.ご意見・ご感想等があればご記入ください。

()

100%たまったら商品券に交換

交換期間 令和7年9月1日(月)～令和8年4月30日(木)

※土日祝日・年末年始除く

会場 大館市保健センター (大館市字三ノ丸55番地 ☎0186-42-9055)

受付時間 9時～12時、13時～16時 ※第3月曜日は17時～19時も受付

持ち物 ポイントカード、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
■スタンプ押印なし/市の健診以外 →ポイント証明書または健診(検診)結果票
■健診(検診)継続受診ポイント → 令和6年度健診(検診)結果票1つ持参

令和7年度 大館市 健康ポイントカード

健康づくり
100ポイント
達成すると

1,000円分

地域限定商品券プレゼント

ポイント付与期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
▼商品券受領の署名以外、事前に両面記入してから申請してください。

ふりがな氏名	(男・女)
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳) 対象者 30歳以上の大館市民(平成8年4月1日以前生まれ) ※公務員除く
住所	大館市
電話番号	
職業	必須 ☐ 公務員ではありません ☐ 無職 ☐ 会社員 ☐ 自営 ☐ パート勤務 ☐ その他
代理人による交換の場合はご記入ください(自署)	私は下記の代理人に商品券の交換を委任します。 年 月 日 委任者氏名 代理人氏名

地域限定商品券1,000円を受領しました
交換期間内ではじめてのポイント交換です(交換期間内1人1回のみ)

年 月 日

受領者氏名 (本人・代理人)

収集した個人情報はサービス向上目的に限定して利用します。ご本人の許可なしに第三者へ情報を渡すことはありません。

事務処理欄	本人確認			交付商品券No	担当者
	マイナンバーカード その他 ()	運転免許証	健康保険証		

健診
受けて

早期発見



生活改善



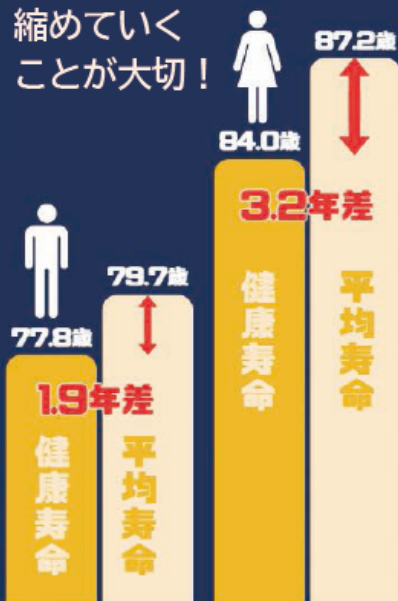
早期治療



健康寿命 知ってる？

健康寿命とは、健康上の問題で日常が制限されることなく生活できる期間。

健診受診をきっかけに、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが大切！



第3次健康おおだて21より 令和2年健康・平均寿命

必須ポイント

必ず記入してください

STEP 1 健康目標を立てる 10ポイント

- ☒ 減塩する
- ☒ バランスよく食べる
- ☒ 体を動かす
- ☒ 休肝日※をつくる※飲酒しない日
- ☒ その他 ()
- ☒ 体重測定
- ☒ 血圧測定
- ☒ 禁煙

STEP 2 目標に取り組む 10ポイント

- ☒ 1か月程度取り組んだ
- ☒ 2か月以上取り組んだ



STEP 3 成果を振り返る 10ポイント

- ☒ 変化なし
- ☒ 血圧を維持・改善した
- ☒ 運動が習慣化した (週・月に 回)
- ☒ 体重が改善した (kg減少・増加)
- ☒ 禁煙した
- ☒ 休肝日をつくった (週 回)
- ☒ その他 ()

健診・講座 ポイント

※本人以外のポイントは合算不可
※健康保険適用の検査はポイント対象外



特定健診または 後期高齢者の健診 ポイント 30ポイント	人間ドック 付与はいずれか1つのみ 70ポイント	職場の健診 30ポイント
大腸がん検診 30ポイント	肺がん検診 胸部X線撮影 20ポイント	40歳限定ポイント 市の健診・がん検診を 受けるとポイントGET 対象S60. 4. 2～S61. 4. 1生 60ポイント
肝炎ウイルス検診 10ポイント	前立腺がん検診 10ポイント	胃がん検診 20ポイント
子宮がん検診 10ポイント	乳がん検診 10ポイント	骨粗しょう症検診 10ポイント
歯周疾患検診 10ポイント	後期高齢者歯科健診 10ポイント	脳ドック 10ポイント
健康講座など 10ポイント	健康講座など 10ポイント	健康講座など 10ポイント
健康目標成果あり 10ポイント	健診・がん検診の継続 前年度の結果を 持参してください 10ポイント	※事務記入欄 合計 ポイント

※ポイント証明書をお持ちのかたはここに貼ってください