

記入例

令和5年度 石垣市国民健康保険健康ポイント事業 応募用紙

受付日	受付番号	受付者	国保
記入しない			

フリガナ	コクホ タロウ	生年月日	S40年 4月 1日	年齢	満 58 歳
氏名	国保 太郎	電話番号	090-x x x x-x x x x		
住所	〒907-0004 石垣市字登野城1357番地 1				

健診受診時のあなた		飲酒の状況	
身長	180cm	<input checked="" type="checkbox"/> 毎日	
体重	80kg	<input type="checkbox"/> 時々 (回/週)	
		<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない	

あなたの1日の飲酒量			
<input checked="" type="checkbox"/> ビール	350ml	3缶	<input type="checkbox"/> ワイン 杯
	500ml	缶	<input type="checkbox"/> 酎ハイ ml
<input checked="" type="checkbox"/> 泡盛		2合	<input type="checkbox"/> ハイボール ml
<input type="checkbox"/> 日本酒		合	<input type="checkbox"/> その他

目標：健康のために、これからやろうと思っていることなど

【例】毎日のウォーキングで、来年3月までに2kg減量する。
毎日、30分のウォーキングと間食を控え、年末までの半年で2kg減量する

特典応募時のあなた		飲酒の状況	
身長	cm	<input type="checkbox"/> 毎日	
体重	78kg	<input checked="" type="checkbox"/> 時々 (5回/週)	
		<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない	

あなたの1日の飲酒量			
<input checked="" type="checkbox"/> ビール	350ml	3缶	<input type="checkbox"/> ワイン 杯
	500ml	缶	<input type="checkbox"/> 酎ハイ ml
<input type="checkbox"/> 泡盛		合	<input type="checkbox"/> ハイボール ml
<input type="checkbox"/> 日本酒		合	<input type="checkbox"/> その他

成果：あなたの生活習慣の変化や目標の達成度など

【例】週2日のウォーキングと間食を控えることで、1kg減量できた。
週末しかウォーキングできなかった。
晩酌を減らし、就寝時間を24時から22時に改めた。
結果、2kg減量を達成できたし、体調も以前より良くなっているので今後も続けたい。

★★★ 健康ポイント ★★★

健康診断等			
健診名	受診日等	場所	付与P
<input checked="" type="checkbox"/> 特定健診	R5.5.20	▲○病院	30P
<input type="checkbox"/> 基本健診			30P
小計①			30P

※特定健診：40歳以上、74歳以下の国保加入者
※基本健診：16歳以上、39歳以下の国保加入者
ただし、学生を除く

予防検診			
健診名	受診日等	場所	付与P
<input checked="" type="checkbox"/> 歯科受診	R5.7.19	○○歯科医院	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 大腸がん検診	R5.5.15	集団健診	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 肺がん検診	R5.7.20	集団健診	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 前立腺がん検診	R5.7.20	集団健診	10P
<input type="checkbox"/> 胃がん検診			10P
<input type="checkbox"/> 乳がん検診			5P
<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診			5P
小計②			30P

健康づくりに関する講座やイベントへの参加			
健診名	参加日等	場所	付与P
<input checked="" type="checkbox"/> 保健指導(市主催)	R5.8.30	市健康福祉センター	10P
<input type="checkbox"/> 健康教室(市主催)		市健康福祉センター	5P
<input checked="" type="checkbox"/> 健康相談(市主催)	R5.7.30	市健康福祉センター	5P
<input type="checkbox"/> マラソン大会			5P
<input type="checkbox"/> 自由記載			5P
<input type="checkbox"/> 自由記載			5P
小計③			15P

健康づくりのために取組み習慣化したこと		
取組内容	付与P	
<input checked="" type="checkbox"/> 飲酒をしない日が週2日ある	5P	
<input type="checkbox"/> 非喫煙者又は禁煙した	5P	
<input checked="" type="checkbox"/> 食事は、腹八分を心がけている	5P	
<input type="checkbox"/> 30分以上の運動を週2日以上行っている	5P	
<input type="checkbox"/> 毎日、8,000歩以上歩いている	5P	
<input checked="" type="checkbox"/> 毎日、体重を量っている	5P	
<input type="checkbox"/> 毎日、血圧を計っている	5P	
小計④		15P

獲得ポイント合計(小計①+小計②+小計③+小計④) **90P**

★合計50ポイント以上で希望する特典をひとつだけ選んで を付けてください。(記入もれがあると、抽選の対象外となります。)

抽選 10名様
A 旅行券
 JAL/ANA
 20,000円

抽選 60名様
B 商品券
 石垣牛/美崎牛
 10,000円

抽選 20名様
C 商品券
 みんなー工芸
 10,000円

石垣市の記入欄ですの、記入しないでください。

