

応募用紙

下記の応募要項を確認の上、応募用紙の太枠内をご記入ください。

申込年月日： 年 月 日

ふりがな	
申込者氏名	
生年月日／(年齢)	S・H 年 月 日／() 歳
住所	〒 竹田市
電話番号	
健康保険証の種類	・ 社保 ・ 国保 ・ 後期高齢 ・ その他
ポイント合計 ①+②+③+④	※80ポイント以上から応募できます。3ページも必ずご記入ください。 ①() P ②() P ③() P ④() P ※喫煙者のみ 合計 () P
希望賞品 (80ポイント以上の方)	※どちらか希望する賞品を○印で囲んでください。 ・ 竹田市商店街連合会商品券 ・ 竹田市わかば公社商品券
保険健康課 記入欄	ダブルチャンス対象 ・ 健診(特・職・がん・歯) ・ 禁煙

応募要項

参加資格 竹田市に**住民票**がある方で、年齢が**20歳以上**の方
※期間中の申し込みは1人1回です。

申込方法 80ポイント以上貯まったら**3ページ**の**取り組み記録表**をもとに
4ページの「**応募用紙**」を記入して**下記申込先**に**提出**してください。
※**本チラシ(申込書)**は**下記申込先**で配布しています。
竹田市ホームページからもダウンロードできます。
様式はコピーして使用することもできます。
※**二次元コードからの申し込みもできます。** (3ページの画像を添付してください)



申込先 ①竹田市役所(保険健康課)
②荻支所 ③久住支所 ④直入支所

申込締切 ①第1回抽選会申込メ切：令和7年11月28日(金)
②第2回抽選会申込メ切：令和8年1月30日(金) ※当日消印有効



令和7年度 竹田市「健康チャレンジ」

健康づくりで商品券ゲット!!



【取り組み期間】令和7年9月～令和8年1月のうち継続した**30日間**

1 健康づくりに取り組んで 80ポイント貯める

80ポイントの取り組み例

30日間体重を測って **30ポイント** 獲得
自分の決めた新たな取り組み目標を20日実施して **20ポイント** 獲得
健康アプリ「あるとつく」を登録して **10ポイント** 獲得
特定健診とがん検診を受けて **20ポイント** 獲得

ポイント獲得方法の詳細は裏面を参照

2 応募する

年2回の抽選メ切までにP4の「応募用紙」を提出
メールでの応募も出来ます！

- **商品券(3千円)**は①②のどちらかを応募時に選択
①竹田市商店街連合会 ②竹田市わかば公社
- 商品券の当選者は合計 **120名**
- 応募者全員に参加賞を進呈

第1回 (金) 11/28
第2回 (金) 1/30

お問合せ

竹田市役所 保険健康課
〒878-8555 竹田市大字会々1650番地
TEL (0974)63-4810



このチラシは竹田市ホームページからダウンロードできます！

血管を守るう大作戦 展開中

～健診うけよん 野菜食べよん 動きよん～

①年に1回健診 ②減塩とたっぷり野菜(+野菜1皿) ③適度な運動習慣(+10分の運動)



①+②+③+④で80ポイント以上を貯めよう

① 1か月チャレンジ

体重を測って1日1ポイント獲得

※毎日体重を測りましょう。出来れば記録をつけることをお勧めします。

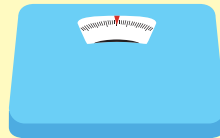
体重は健康のバロメーター!!

標準体重 (BMI 22) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※標準体重 (BMI 22) の時がもっとも病気にかかりにくい状態といわれています

新たな取り組み目標を決め、実践できたら1日1ポイント獲得 (今取り組んでいること以外)

- 《例》
- 血圧測定をする
 - 夕食後は間食をしない
 - 今より+10分ストレッチ
 - よく噛んで食べる
 - 飲酒量を1合未満にする
 - 毎食後歯磨きをする
 - 野菜から先に食べる
 - ラジオ体操をする
 - 野菜を毎食1皿以上食べる
 - 1日「8000歩」



② 禁煙

現在喫煙している人が禁煙に取り組んだら1日1ポイント獲得 ★80日間取り組んだら80ポイントで応募可能!

※電子タバコ等への変更は不可

竹田市禁煙支援事業



③ イベント参加

イベント・教室等参加 1回10ポイント獲得 (2回20ポイントまで)

対象イベントは「ホームページでお知らせ」

「たけたんすこやかLife」フォローで10ポイント獲得

「あるとっく」登録で10ポイント獲得

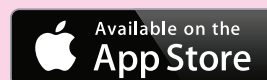
〈たけたんすこやかLife〉 〈あるとっく〉



フェイスブックフォロー



Android版をダウンロード



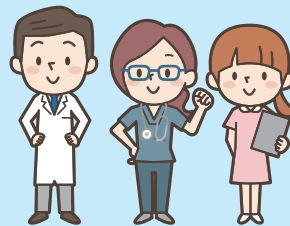
iPhone版をダウンロード



④ 健診(検診)

令和7年4月～令和8年2月末までの健診(検診)を受けて

- 特定健診 10ポイント獲得
- がん検診 10ポイント獲得
- 歯科検診 10ポイント獲得



当選確率
2倍にアップ!!

- 令和8年2月末までにいずれかの健診(検診)を受ける
- 【対象の健診】 特定健診・5大がん検診・歯科検診
- 取り組み期間中の禁煙

取り組み記録表

取り組み期間 令和 年 月 日からの連続した30日間

① 1か月チャレンジ

新たな取り組み目標

① P (最大60ポイント)

日付 (連続した日付を記入)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	合計
体重(○またはkg)											
チャレンジ(取り組んだら○)											P
日付 (連続した日付を記入)	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	合計
体重(○またはkg)											
チャレンジ(取り組んだら○)											P
日付 (連続した日付を記入)	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目	合計
体重(○またはkg)											
チャレンジ(取り組んだら○)											P

② 現在喫煙している人が禁煙に取り組んで

令和 年 月 日から 月 日までの間禁煙実施

※禁煙で80日間取り組んで80ポイント獲得し応募可能!

② P

③ イベント参加

《対象》令和7年9月～令和8年1月にあるイベント

③ P (最大40ポイント)

参加イベント	① 月 日 イベント名()	10ポイント
	② 月 日 イベント名()	10ポイント
「たけたんすこやかLife」フォロー	登録名()	10ポイント
健康アプリ「あるとっく」登録	登録ID()	10ポイント

④ 令和7年4月～令和8年2月末までの健診(検診)を受けて (2月の健診は予定で可能)

④ P (最大30ポイント)

	受診日又は予定日	項目に○	受診場所	受診状況	ポイント
特定健診	月 日	国保・後期高齢・職場		初回・前回(年)	10P
がん検診	月 日	胃・肺・大腸・子宮・乳		初回・前回(年)	10P
歯科検診	月 日	無料クーポン・個人受診		初回・前回(年)	10P

※健診受診が確認できない場合は、健診結果表(写)の提出をお願いする場合があります。