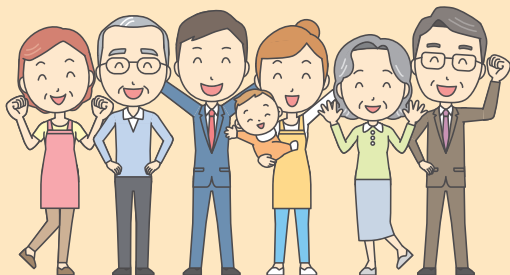




令和8年度 竹田市「健康チャレンジ」

健康づくりで商品券ゲット!!

今年度より3人以上でのグループ参加も募集します。



グループ参加は仲間や友人と声をかけ合って頑張ることができます！

【取り組み期間】 令和8年9月～12月末のうち連続した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

- ① 1か月チャレンジ(体重測定+新たな取り組み目標)+イベント参加+特定健診の受診
 - ② 1か月チャレンジ(体重測定)+あるとっくで食事の記録+禁煙30日+イベント参加
- ポイントの獲得方法の詳細は裏面を参照

2 応募する

申込締切までに P4 の「応募用紙」を提出
QR コードからの応募も出来ます！

《個人参加》 商品券(3千円) 20名

《グループ参加》 グループ単位で商品券(2万円) 10組

★抽選は、保険健康課課長によるくじ引きにて行います。
落選者には粗品を進呈します。

応募締切

令和9年

1/15 (金)

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

血管を守ろう大作戦 展開中

～健診うけよん うま塩野菜食べよん 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

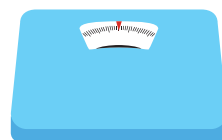
体重を測って1日1ポイント獲得

※毎日体重を測りましょう。出来れば記録をつけましょう。

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です。



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
● よく噛んで食べる
● 毎食後歯磨きをする
● ラジオ体操をする

● 夕食後は間食をしない
● 飲酒量を1合未満にする
● 野菜から先に食べる
● テレビを見ながらかかと落とし



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 健康づくり活動への参加

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」

「あるとっく」記録機能を活用で10ポイント獲得

アプリ内で、体重・血圧・体温・健康状態・健(検)診記録・
食事の記録ができます。

是非活用してみてください!

詳細は右記二次元コードから公式HPをご覧ください。



④ 健診(検診)

令和8年4月～令和9年2月末までの
特定健診・がん検診・歯科検診
各10ポイント獲得 (最大30ポイント)



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 日まで禁煙実施

②

P

③ 健康づくり活動への参加

《対象》令和8年9月～12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
健康アプリ「あるとつく」記録機能活用	ニックネーム ()	10ポイント

④ 令和8年4月～令和9年2月末までの 健診(検診)を受けて (1、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	ポイント
特定健診	月 日	国保・後期高齢・職場		10P
がん検診	月 日	胃・肺・大腸・子宮・乳		10P
歯科検診	月 日	無料クーポン・個人受診		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。

(個人参加・グループ参加共通) 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

参加方法	個人参加・グループ参加	グループ名	
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。 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)	※どちらが希望する賞品を○印で囲んでください。グループ参加の方は種類を統一してください。 ・ 竹田市商店街連合会商品券 ・ 竹田市わかば公社商品券		

《グループ代表者記入欄》 人数 (名)
メンバー氏名 ()

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
※グループ参加の場合は、3 人以上のグループ

応募方法 **80 ポイント以上貯まったら 3 ページの取り組み記録表と 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。

応募先 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**
⑤**二次元コード**

応募締切 令和9年1月15日(金) ※当日消印有効



⑤二次元コード

《グループ参加の方へ》応募方法：応募用紙は1人1枚必要です。グループ参加の方は個人参加の申し込みはできません。グループ代表者は、応募用紙の代表者記入欄に必要事項を記載し、①～④の応募先に提出する場合は、人数分まとめて提出してください。
⑤の二次元コードからの申込の場合は、個人で提出を行ってください。