

令和5年度 伊那市健康応援ポイント

伊那市健康応援ポイントとは？

皆さんの健康づくりに対する取り組みを、
3つの項目「ACE」を通じて応援する制度です。



Action 体を動かそう!

日々の身体活動量を増やして健康づくり。

Check 健診を受けよう!

自分の身体を知って健康づくりに活かしましょう。健康づくりの成果も数値でわかります。

Eat 健康に食べよう!

身体をつくるために食事のバランスや減塩などに取り組もう。

Wチャンス協賛企業

- A・コープ
- オールージュかぐや
- カク万伊藤園
- 菓子庵石川
- 大十呉服店
- 南信花園
- 文正堂スポーツ
- さかや正藤
- 株式会社マルエー
- 大塚製薬株式会社
- BWAY長野伊那店
- 中央アルプス観光株式会社
- 銀座に志かわ(長野伊那店) (順不同)

プレゼント内容

合計500ポイントを集めて応募すると
抽選で豪華プレゼントが当たるよ♪
アンケートに答えてWチャンスを狙おう♪
※同等品と変更になる場合がございます。

食育応援賞

市内提携店舗補助券

3,000円分 / 30名様

クラブ賞

伊那市総合型地域スポーツクラブ

クーポン券 3,000円 / 30名様

NEW 明治安田生命賞

減塩商品など

3,000円相当 / 50名様

健康応援賞

健康グッズ

5,000円相当 / 10名様

応募条件

● 伊那市在住 ● 18歳以上 ● 健診受診者 ● 500ポイント以上取得(裏面に記載)

対象期間

令和4年12月1日～令和5年11月30日

応募締切

令和5年11月30日必着 ※12月に抽選実施予定 ※当選は発送をもってかえさせていただきます

提出先

①伊那市総合型地域スポーツクラブ 健康応援ポイント係

〒396-0026 伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

電話:0265-73-8573 / FAX:0265-98-0270 / Mail:info@inasougo.com

②伊那市役所(1階:健康推進課 保健係)

③高遠町総合支所・長谷総合支所・各支所 ④伊那市保健センター

伊那市健康応援ポイント申し込み用紙

令和5年 月 日

住所 〒 伊那市

氏名 (男・女) 電話番号

生年月日 昭和 平成 年 月 日生まれ(歳)

A・C・E
合計

500P以上で応募可能!

P

希望する賞に1つ〇をしてください

スポーツ応援賞・食育応援賞・クラブ賞
明治安田生命賞・健康応援賞

A「Action」スポーツや健康に関するイベントに参加! 身体と心を動かそう

- 50P 週3回程度の運動を3か月間継続した(どんな運動を:)
- 100P 週3回程度の運動を6か月間継続した(どんな運動を:)
- 100P 伊那市総合型地域スポーツクラブに会員登録している
- 50P 伊那市、各地区や公民館が主催する各種運動イベントに参加した
- 50P 伊那市が主催する、脳いきいき教室、健康教室に参加した

Actionポイント P

C「Check」人間ドック・健康診断を活用して健康状態を知りましょう

必須

- 300P 人間ドックまたは健康診断(特定健診・勤務先健診・循環器健診)を受診した
【受診した月: 令和 年 月】
- 各100P がん検診(胃・大腸・肺・子宮頸がん・乳がん・前立腺)を受診した

- 100P 歯科健診(定期健診を含む)を受診した

Checkポイント P

E「Eat」減らそう塩分、増やそう野菜。食事で健康!

- 50P 塩分控えめの食事や減塩食品などを使うように心がけている
- 50P 食事は主食(ご飯・パン・麺)の他、野菜や肉・魚などバランスよく食べている
- 50P 適度な飲酒(日本酒換算 1合未満)を心がけ、週2日以上以上の休肝日を設けている

Eatポイント P

Wチャンス アンケート♪ アンケート記入で景品ゲットのチャンス!

(1)普段から健康づくりで意識・実践している事がありますか?(あてはまるものすべてに〇)

- ①食べ過ぎない ②ゆっくり食べる ③野菜から食べる ④間食を控える
- ⑤万歩計・活動量計で運動量の確認 ⑥運動量を増やす(定期的な運動)
- ⑦その他()

(2)(1)を意識・実践している事で、実感している効果はありますか?

- ①健診結果の改善(Ⓐ血圧 Ⓑ血糖値 Ⓒ脂質 Ⓓその他[])
- ②肥満の改善 ③適正体重の維持 ④体力・筋力の維持・向上 ⑤ストレスの解消
- ⑥その他()