

特定健診 & 若年者健診

受診者のための

健康づくりプレゼント

キャンペーン

12月末までに**特定健診**または**若年者健診**を受診した人の中から抽選で、
QUOカード 500円分を進呈します！

さらに!!

健康づくりにチャレンジして獲得したポイント数に応じて当たる**賞品がグレードUP!!**

check!

110ポイント以上獲得

QUOカード

10,000円分

☆ 10名様

80ポイント以上獲得

QUOカード

5,000円分

☆ 30名様

50ポイント以上獲得

QUOカード

1,000円分

☆ 50名様

【ポイントUPの方法】

☆STEP①☆

特定健診または若年者健診を受ける。

☆STEP②☆

裏面のチャレンジ項目を2週間実践。

『 』内は自分で決めたチャレンジ内容を記入して実践！

☆STEP③☆

達成できた項目にチェックを入れ、自己採点して応募！

【応募方法】

- ①裏面の「ポイントUPチャレンジシート」をご記入のうえ、返信用封筒で郵送または荒尾市役所 国保年金係（⑫-1）に提出する。
- ②右記のコードから必要事項を記入し、インターネットから申し込む。

応募締切 **令和7年12月31日（水）** 消印有効

◆抽選対象となる人◆

下記の条件を満たす人の中から抽選を行い、当選者を決定します。

- ①令和7年度の特定健診・若年者健診を受診している人
※受診状況は医療機関からの請求情報をもとに確認します。
- ②抽選時点で荒尾市国民健康保険の資格がある人
- ③国民健康保険税の滞納がない世帯の人

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



ポイントUPチャレンジシート

| | | | | | | |
|----|------|-----|---|---|---|------|
| 氏名 | 生年月日 | S・H | 年 | 月 | 日 | 電話番号 |
|----|------|-----|---|---|---|------|

【獲得ポイント数】 ※自己採点が難しい場合は空欄のまま提出できます。

| | | | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | 合計 |
| / 60 | + / 20 | + / 20 | + / 20 | + / 20 | + / 10 | = / 150 |

① 健診受診チャレンジ (各20ポイント)

健診を受けた日 (月 日)

※病院の定期受診とは異なります。

歯周疾患検診を受けた日 (月 日)

10月末までの受診で
さらに+20ポイント



(_____ ポイント/60ポイント)

② 食習慣チャレンジ (各5ポイント)

朝ご飯を食べる

野菜から先に食べる

よく噛んでゆっくり食べる

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

『 _____ 』は自分の決めた
目標を書いてチャレンジ!

③ 体力づくりチャレンジ (各5ポイント)

エレベーターではなく階段を使う

歩くときは背筋を伸ばす

食後に体を動かす

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

④ リラックス習慣チャレンジ (各5ポイント)

ストレッチで体の緊張をほぐす

趣味を楽しむ時間をつくる

十分な睡眠をとる

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

⑤ その他の健康づくりチャレンジ (各5ポイント)

定期的に体重を測る

禁煙または週2回の休肝日で肝臓をいたわる

歯間清掃用具(歯間ブラシ等)を使って歯を磨く

『 _____ 』

(_____ ポイント/20ポイント)

⑥ 健診アンケートチャレンジ(10ポイント) ※該当する項目に○をつけてください。

(1) 毎年、特定健診または若年者健診を受けていますか。

1. はい → (2) へ 2. いいえ → (3)、(4) へ

(2) 毎年受診している主な理由を「1つ」教えてください。

1. 健康が気になるから 2. 病院の先生に勧められたから 3. 費用が安いから

4. キャンペーンがあるから 5. その他 (_____) → (5) へ

(3) 毎年受診していない主な理由を「1つ」教えてください。

1. 費用が高いから 2. 数年に一度受ければ良いと思っているから

3. 病院で定期的に検査をしているから 4. 忙しいから

5. 他健診や人間ドックを受けているから 6. その他 (_____)

(4) どのように状況が変化したら受診しますか。

1. 費用が無料になる 2. 検査項目が増える(内容: _____)

3. 年間を通して受けられる 4. その他 (_____)

(5) このキャンペーンは健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

1. はい 2. いいえ

(6) 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか。

1. はい 2. いいえ

ご回答ありがとうございました。