

串本町健康ポイントシート

Wチャンスも

健康づくりの取り組みでポイントを貯めて、健康も参加賞も手に入れましょう！！

1. ポイントを貯める方法

特定健診やがん検診、町が実施する健康イベントに参加したり、ご自身で設定した健康習慣に取り組んでポイントを貯めよう！



ご自身で裏面に記入してください。

2. 対象

20歳以上の串本町民（R8.3.31時点）

3. ポイント付与期間

令和7年4月1日～令和8年2月27日

応募締め切り

令和8年3月6日（金）まで



4. 参加賞と抽選で商品券が当たる！

ポイントシートで70ポイント貯めると、参加者全員に1000円のオークワ商品券またはB&G施設利用券をプレゼント！！



さらに！

Wチャンス

参加者の中から抽選で商品券が当たる！！

30,000 円の商品券 1 名様

10,000 円の商品券 3 名様

提出先 〒649-3592 串本町サング台690-5 串本町役場 保健センター

提出情報

住所	〒 串本町				
ふりがな					
氏名					
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日	
電話番号					

ご希望の参加賞

どれかに✓を

- ☐ オークワ商品券 1,000 円
- ☐ B&G 施設トレーニングルーム 利用券（4 回分）
- ☐ B&G 施設プール利用券（4 回分）

※参加はお一人様1回限りです。

◇アンケートにご協力をお願いします◇

1. 健康ポイントをどのように知りましたか？ ひとつだけお選びください。

- ①広報くしもと ②ホームページ ③窓口
④口コミ
⑤その他（ ）

2. この事業に参加しようと思った理由について、 ひとつだけお選びください。

- ①健康づくりのため ②家族・知人のすすめ
③記念品が魅力的だった
④その他（ ）

3. この事業に参加して、変わったことについて、 あてはまるもの全てお選びください。

- ①健（検）診を受けるようになった。
②町のイベントや教室に参加してみようと思った
③運動をする機会が増えた
④食事に気を付けるようになった
⑤健（検）診等の数値に改善が見られた
⑥その他（ ）

4. 今後もこの事業があれば参加しようと思いますか？

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

ご協力ありがとうございました

串本町健康ポイントシート

ポイントが付与される
事業にはこのマークが
目印としてついています



①②③ 総計

①・②・③の合計が**70**ポイント以上で**参加賞**をゲット、
Wチャンスで抽選に応募できます

① 健診・検診受診ポイント【上限ポイントなし！】

健（検）診名	受診日	ポイント
健康診査※1	月 日	20
人間ドッグ(がん含)	月 日	40
脳ドック	月 日	30
特定保健指導	月 日	10
骨粗鬆症検診	月 日	10
歯科検診※2	月 日	10

健（検）診名	受診日	ポイント
胃がん検診	月 日	10
肺がん検診	月 日	10
大腸がん検診	月 日	10
乳がん検診	月 日	10
子宮頸がん検診	月 日	10
精密検査	月 日	10

※1 国保特定健診、後期高齢者医療健康診査、職場健康診査等

※2 町が実施する歯周病検診、後期高齢者歯科検診

(注) 健康ポイントシートの提出の際に各種健（検）診を受診したことがわかるものをお持ちください。

ポイント

受診ポイント
(上限なし!)

ポイント



② 健康イベント参加ポイント【上限40ポイント】

イベント名	参加日	ポイント
	月 日	20
	月 日	20

●対象イベント※串本町が主催する健康づくりに関連したものに限る（趣味の活動や余暇活動などは対象外です）＊
運動の自主活動（継続したもの）や健康に関連した継続した公民館活動などは、下記の健康習慣の取り組みポイント
に記載できます。

【運動関係】各種運動教室、ヨガ教室、健康ウォーキング教室、大人の体力測定会、ココカラアップ、ス
ポーツボイス教室 など

【健康に関する講演会】健康教育講演会、健康づくり講演会 など

【健康教育】地域リハビリテーション活動支援事業、クシモトシニアカレッジ など

【健康に関するイベント】ウォーキングイベント、歩こう会、町民大運動会 など

【その他イベント】認知症カフェ「笑笑茶屋」、認知症サポーター養成講座、スポーツボイス教室 など

※同じイベントは2度記入することはできません。

参加ポイント
(上限40P)

ポイント



③ 健康習慣の取り組みポイント【上限30ポイント】

健康習慣をつけるために、ご自身で目標を設定して取り組みましょう。1マス1ポイント付与！

取り組んだ日を下記に記入してください。全部で30日間（30ポイント）ありますので、継続して実施しましょう。

例) ウォーキングをする、ラジオ体操をする、自主グループの運動教室（お元気プロジェクト・つれもて体操
など）に参加、公民館の卓球サークルや各夜間開放の体育館にてバレーボールに参加 など

チャレンジ目標：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

取組ポイント
(上限30P)

ポイント

詳しくは、広報くしもと5月号または、串本町ホームページをご覧ください。

