萩にゃん。健康チャレンジシート

健康づくりに取り組む

チャレンジシートにポイントをためます。

↓

特典カードを受け取る

３５ポイントたまったら、窓口までお越しください。

↓

特典カードを協力店※に提示して、サービス・特典を受け取る

有効期限は、交付日の３ヶ月後の月末までです。

35ポイントたまったら、
萩市健康増進課もしくは各総合事務所まで特典カードと交換しに行きましょう！

住 所	〒 （勤務・通勤先）		
氏 名			
年 齢	歳	性 別	男性 ・ 女性
☐ 今年度初めての申請です。 ※ 当てはまれば☑してください。			

お預かりした個人情報は、市の健康づくり施策のみで使用します。

健康づくりの内容

実施した日にちをご記入ください

① 健(検)診の受診 【10ポイント/回】 計

★必須

／	／	／	／	／

② 健康教室・イベント等への参加 【5ポイント/回】

／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／

③ 生活習慣の改善にむけた取組 【1ポイント】

●目標の設定

●目標の実践 【1ポイント/日】 計

／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	／

ラジオ体操スタンプカードの添付でも可

35ポイントたまったら特典カードと交換！！

合 計

お問合せ 萩市健康増進課 TEL0838-２６-０５００