



萩にゃん。健康チャレンジシート



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！ ※ ウェブ申請もできます →



住所	〒 (勤務・通勤先)				
氏名		年齢	歳	性別	男性・女性
<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です。 ※ 当てはまれば <input type="checkbox"/> 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

合計	
----	--

チャレンジ終了時アンケート

問1 健康チャレンジに参加して、生活習慣に変化がありましたか？

生活習慣が改善した ・ 変化はなかった

問2 参加する前から運動習慣や健康に気をつけていた生活習慣がありましたか？

あった ・ なかった

問3 参加してよかったことは何ですか？（複数可）

- ①前より運動するようになった
- ②体重が減った
- ③健診結果がよくなった
- ④禁煙できた
- ⑤よく眠れるようになった
- ⑥記録をつけるのが習慣になった
- ⑦よい生活習慣が定着した

問4 健康習慣を続けられた秘訣は何ですか？（複数可）

- ①家族や仲間と参加したから
- ②習慣になっていたから
- ③記録をつけたから
- ④健康になりたかったから
- ⑤やせたかったから
- ⑥健診結果をよくしたかったから



お問合せ 萩市健康増進課 TEL 0838-26-0500

萩にゃん。健康チャレンジ!



● 萩にゃん。健康チャレンジ とは?

“健康に関する行動”でポイントがたまります。
一定のポイントがたまると、特典カードを受け取ることができ、県内協力店で利用することができる取り組みだよ。ぜひチャレンジしてみよう!



● ポイントのため方

すべて“自己申告”です。①と②③のいずれかの健康づくりに取り組み、35ポイントためましょう。

項目	ポイント	内容
①	必須 10ポイント	健(検)診の受診 ※今年度受診したものが対象
②	選択 1回あたり 5ポイント	健康づくりに関する教室、イベントへの参加 ※ 県内で行われる各種健康づくりイベントの情報は、 健康やまぐちサポートステーション 下記のホームページに随時掲載しています。 ★健康やまぐちサポートステーション https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/
		地域行事への参加、ボランティア活動 ○ 自身の健康づくりにもつながる地域の清掃活動、介護ボランティア、観光ガイド ○ 献血への協力 など
③	選択 1ポイント 1日 1ポイント	生活習慣の改善に向けた取組 ー目標設定ー <hr/> 生活習慣の改善に向けた取組 ー実践ー 減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る 1日8,000歩以上歩く、1日30分以上体を動かす 睡眠を十分とる、禁煙する、1日缶ビール(350ml)1本にする よく噛んで食べる、毎食後歯みがきをする、毎日6時間以上寝る など