

かもがわ健康ポイント

健康づくりに取り組み、プレゼントをゲットしよう!

裏面にスタンプを2つ以上集めて提出しよう!

提出したすべての方に市検診無料受診券

(検診年齢に達している対象者の方のみ)

先着200名様に不織布マスクをプレゼント!

加えて、抽選ですてきな景品も!!

すてきな景品をもらおう!

すっきりコース 抽選5名様

特産品・健康用品 5,000円相当

いきいきコース 抽選10名様

特産品・健康用品 3,000円相当

参加賞 不織布マスク

先着200名様

市検診無料受診券 提出者全員

市公共施設を会場に実施する令和4年度の市検診のうち、いずれか1種類が無料受診可



対象

20歳以上の鴨川市民の方



ポイント付与期間

令和3年4月1日以降の取り組みがポイント付与の対象です。



提出受付期間

令和4年1月31日まで



提出場所

ポイントシートを以下の市窓口で直接ご提出いただき、スタンプを2つ以上押してもらうか健康推進課保健予防係宛にご郵送ください。

ふれあいセンター(健康推進課) 市役所本庁舎(総合案内)

天津小湊支所 吉尾出張所 江見出張所 小湊出張所

郵送先/〒296-0033 鴨川市八色887-1 鴨川市健康推進課保健予防係 宛



©鴨川市2010



その他

- 令和3年度 かもがわ健康ポイントシートの提出は1人1回までととなります(返却不可)
- 提出いただいたポイントシートによる抽選結果については当選者への個別連絡をもって代えさせていただきます。
- 提出時に裏面アンケートのご記入をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大により検診が中止となった場合には無料受診券が利用できないこともありますので、ご了承ください。



©鴨川市2010

地域の健康に
キックオフ!

ふりがな			性別	☐ 男性 ☐ 女性
氏名			(いずれか1つにチェックを入れてください)	
住所	鴨川市			
電話番号	— —	生年月日	昭和 平成	年 月 日
職業	☐ 会社員・公務員 ☐ 自営業 ☐ パート・アルバイト ☐ 無職 ☐ その他 (いずれか1つにチェックを入れてください)			

【お問合せ】鴨川市健康福祉部健康推進課保健予防係

☎ 04-7093-7111

supported by



市 整 理 欄	受付年月日	令和 年 月 日	受付場所	健推	本庁	支所	吉尾	配布 ・ 未配布
	受付時間	午前 ・ 午後 時 分	(該当に○)	江見	小湊			



スタンプ押印

1

基本的な健診を受けよう!

- 国民健康保険の特定健康診査
 - 各種がん検診
 - 後期高齢者医療保険の健康診査
 - 肝炎ウイルス検査
 - 職場の健康診査 人間ドック
 - 骨粗しょう症検診 など
- ☆受けたことがわかるもの(健診結果や領収書など)を窓口にお持ちください。

スタンプ押印

2

予防接種を受けよう!

またはジェネリック医薬品を使用しよう!

- 予防接種(新型コロナウイルス インフルエンザ 高齢者の肺炎球菌 など)
 - ジェネリック医薬品(病院や薬局でジェネリック医薬品への切替を申し出る など)
- ☆確認できるもの(領収書や処方された医薬品の明細など)を窓口にお持ちください。

スタンプ押印

3

鴨川市の健康関連イベントなどに参加しよう!

- 市の健康関連ボランティア(生活支援・介護予防サポーター 健康推進員 食生活改善推進員 など)として活動している。
- 一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川が主催する「ウェルKAMO教室」などに参加

スタンプ押印

4

自分で目標を立て健康づくりに取り組もう!

自分で立てた目標を書こう

例

1日○歩以上歩く 1日に野菜を350g以上食べる 手洗い・マスク着用等感染症対策をしている ラジオ体操をする デンタルフロスまたは歯間ブラシを使う 禁煙する など

達成日	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

または、体重や体脂肪率・血圧を管理する(下の表に10日間の測定値を記録)など

日付	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	○
体重/体脂肪率	体重/体脂肪率	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	最高/最低	/	/	/	/	/	/	/	/	/

かもがわ健康ポイント事業に関するアンケート

- かもがわ健康ポイント事業は、ご自身による健康の維持・増進に関する取組の習慣化に役立ったと思いますか?
(該当するものにチェックをしてください)
☐思う ☐どちらかといえば思う ☐どちらともいえない ☐どちらかといえば思わない ☐思わない
- かもがわ健康ポイント事業は、あなたが健診(検診)や健康関連イベントに参加するきっかけになったと思いますか?
(該当するものにチェックをしてください)
☐思う ☐どちらかといえば思う ☐どちらともいえない ☐どちらかといえば思わない ☐思わない
- ご自分の健康をスマートフォンのアプリなどを活用して管理していますか?(該当するものにチェックをしてください)
☐管理している ☐管理していない
- その他、意見等ありましたらご記入ください。

オルカ鴨川FCは地域みなさんの健康を応援します!!

オルカ鴨川FCは平成26年に発足した、南房総初の本格的な女子サッカーチームです。スポーツの力で地域をより元気にするために、日々活動しています。奮闘する女の子たちをぜひ応援してください!

