

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3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

先着150名様に500円分のクオカードをプレゼント!

加えて、抽選または先着で、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

クオカード 500円分
先着150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2年度の市検診のうち、いずれか1種類が無料受診可



©鴨川市2010

 地域の健康に
キックオフ!


対 象

20歳以上の鴨川市民の方



ポイント付与期間

平成31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2年1月31日まで



提出場所

スタンプを3つ以上集めたポイントシートを以下の市窓口にご提出いただく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

市民サービスセンター

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



その他

- 令和元年度 鴨川健康ポイントシートの提出は、1人1回までとなります(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。
- 提出時に事後アンケートへのご協力をお願いします。



©鴨川市2010

ふりがな				性 別	☐ 男性 ☐ 女性 (いずれか1つにチェックを入れてください)
氏 名					
住 所	鴨川市				
電話番号	—	—	生年月日	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

受付時間

午前 ・ 午後

時

分

(該当に○)

江見

小湊

市民SC

5つの項目のうち、3つ以上のスタンプを集めよう!

スタンプ押印

基本的な健診を受けよう!

- 国民健康保険の特定健康診査
- 後期高齢者医療保険の健康診査
- 職場の健康診査 人間ドック 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

がん検診などを受けよう!

- 各種がん検診
- 肝炎ウイルス検査
- 骨粗しょう症検診 など

☆受けたことがわかるもの(検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

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(インフルエンザ 高齢者の肺炎球菌 風しん抗体検査または予防接種 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

鴨川市の健康関連イベントなどに参加しよう!

- オルカ鴨川FCホームゲーム(9月1日)時、会場に出店する鴨川市健康ブースでミニチャレンジに参加
- その他、市主催で健康推進課が認めるイベントや健康教室に参加
- 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)として関連イベントに参加
- 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

自分で立てた目標を達成しよう!

目標例 1日〇〇〇〇歩以上歩く・1日に野菜を350g以上食べる
ラジオ体操をする・スロートレーニング教室に参加する
デンタルフロスまたは歯間ブラシを使う・禁煙をする
健康アプリで体重や体脂肪率を管理する など

立てた目標

達成できた日を記入して、全部うまればスタンプゲット!

達成できた 日を記入して	(例) 7/15	/	/	/	/	/	/	/	/	/
全部 うめよう!	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



オルカ鴨川FCは地域の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、なでしこリーグ1部を目指して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!

