

令和4年度 「かみのやま健康ポイント」申込書

■申込期限： 令和4年4月15日(金)必着

■申込方法： 健康推進課 健康増進係に FAX (FAX 番号：672-1112)

または郵送でご提出ください。

■事業参加者の決定： 応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。

※ 抽選の結果は、4月下旬頃に申込者全員に
お手紙でお知らせします。

※市で記載	管理番号
-------	------

申込日	令和4年 月 日 ()	性別	男 ・ 女										
参加方法	※アプリは、要件を確認し、携帯の種類に○印をつけてください 1 活動量計 2 アプリ(アイフォン ・ アンドロイド)												
(ふりがな)			昭和 ・ 平成										
氏名	生年月日	年 月 日生											
	年齢	歳											
住所	〒 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="width: 20px;">9</td><td style="width: 20px;">9</td><td style="width: 20px;">9</td></tr> </table> - <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="width: 20px;"> </td><td style="width: 20px;"> </td><td style="width: 20px;"> </td><td style="width: 20px;"> </td><td style="width: 20px;"> </td></tr> </table> 上山市			9	9	9							
9	9	9											
電話番号 <small>(日中連絡の 取れる電話番号)</small>	携帯電話	()											
	自宅電話	0 2 3 ()											
保険種別	上山市国民健康保険 ・ 後期高齢者医療保険 ・ その他の保険												
身長	cm 記入例： 162.5cm → 162cm												
ニックネーム	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td> </tr> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">※ひらがな・カタカナ・英数字で3～10文字以内で、ご記入ください。 苗字、氏名は使えません。(濁点等は、1文字と数えます)</p>												
令和4年度に 20歳～60歳 筋カトレプラス	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 希望する (応募多数の場合は抽選) 希望しない </div>												
測定会希望日	次の日程の中から選んで、○印をつけてください。 5月28日(土) 午前 ・ 午後 5月29日(日) 午前 ・ 午後 どちらでもよい												
お友達紹介 ポイント付与	紹介してもらった人の活動量計番号を記載してください。(紹介がない場合は無記入) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;">1</td><td style="width: 20%;">2</td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td><td style="width: 20%;"> </td> </tr> </table>			1	2								
1	2												
同意書	この事業において収集した測定値や検診結果、医療費等の情報は研究機関等に提供し、健康ポイントの運営及び成果分析調査を行うことに同意します。また、市の指定する測定会に参加いたします。												
☑を入れて ください	☐上記事項に同意します (同意される方は、☑を入れてください。 同意いただけない場合は、事業に参加できません)												

【問合せ先・申込み先】 上山市役所 健康推進課 健康増進係 13番窓口

〒999-3192 上山市河崎一丁目1-10

電話：023-672-1111 (内線164) ・ FAX：672-111

「かみのやま健康ポイント」参加者募集

「かみのやま健康ポイント」の申込みを募集！現在約 900 人の市民のみなさんが歩数や消費カロリーなどが分かる活動量計を使って、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。活動量計から毎日の自身の活動量が見えることで生活習慣が変わり、体重の減少や血液データの改善に繋がっている方が多くいます。是非この機会にお申込みください。皆様のご応募をお待ちしております！

今年度すでに活動量計を持っている人が新規参加者を紹介すると、紹介した人・された人に 50 ポイントを付与します。6 月中に付与予定。

こんな方にお勧め！

- ・歩数を意識し活動量アップにつなげたい
- ・一緒に健康に取り組む仲間がほしい
- ・健康づくりをしたいけど、何をやったらいいかわからない
- ・やせて、血液データもよくしたい
- ・ポイントをためて商品券をゲットしたい
- ・健康につながる効果的なやり方を聞きたい



～かみのやま健康ポイントとは～

☆市が無償で貸与する活動量計（歩数計）やご自身のスマホアプリを活用して日々の活動量が見える

☆市内に 36 カ所に設置してある端末に活動量計又はスマホアプリをかざし、定期的に歩数などを登録。

☆ウォーキング等の日々の活動や市主催の健康教室、健康診断など自身で様々な健康づくりに取り組む ⇒ 取組みに合わせて健康ポイントを獲得！ ⇒ 商品券と交換！

◎参加要件 ◎

- ・健康関連のアンケート、年 2 回の測定会などに参加いただける方※測定会は土日や夕方も開催
- ・測定値や健診結果、医療費などのデータを研究機関に提供し、事業の成果分析などを行うことに同意できる方（ただし情報を公表する場合は、個人が特定できないようにいたします）
- ・アプリを参加要件：

iPhone の場合 iOS10 以上・ヘルスケアがインストールされており、カメラ機能がある

Android の場合 Android4.4W 以上、GoogleFit が利用でき、カメラ機能がある

R4 年度新企画 今年度 20～60 歳限定！！

「**筋トレプラス**」活動量計を持ちながらあなたにぴったりの個別運動プログラムです。

定員：20 名(応募多数の場合は抽選) 参加費：600 円

三友エンヂニア体育文化センターのトレーニングルームで運動支援を行います。なりたい自分に合わせた運動プログラムに沿って、専門スタッフの指導のもと、マシンなどを使用して筋力トレーニングができます。

(治療中の方は、主治医の承諾必要。)

※期限が限られておりますので、お早めにお申し込みください。

お申込み

申込期限： 4 月 15 日(金)必着

申込書に必要事項をご記入の上、FAX または郵送でお申し込みください