やまぐち長寿健康チャレンジ に応募しませんか！

「やまぐち長寿健康チャレンジ」とは、山口県後期高齢者医療の被保険者の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。健康診査を受診し、健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて、下記の賞品の抽選に応募できます。

応募期限
平成30年
2月28日
※当日消印有効

①貯める
裏面を参考に
３５ポイント以上
貯めてください

②選ぶ
下記の賞品を
お選びください

③送る
はがきに記入し、
切手を貼って
郵送してください

健康な生活を送るために

※画像はイメージです

A賞 血圧を日々測定し、健康管理を行いましょう
血圧計 １０名様



B賞 健康のためにも、快適な睡眠を
ふとんクリーナー １０名様



C賞 旅行に出かけて、心身共にリフレッシュしましょう
旅行券１万円分 １０名様



抽選にはずれた方はWチャンス！　クオカード（500円）を300名様にプレゼント

問い合わせ先　山口県後期高齢者医療広域連合事務局
業務課　保健事業推進係
TEL 083-921-7112

※お預かりした個人情報は山口県後期高齢者医療広域連合の健康づくり施策のみで使用します。

↓はがきに必要事項を記入し、６２円切手（平成２９年５月３１日までは５２円切手）を貼って、郵送してください。

郵　便　は　が　き

お手数ですが所定の郵便料金の切手を貼ってください

７５３　００７２

山口市大手町９－１１　山口県自治会館　４階

山口県後期高齢者医療広域連合事務局
業務課　保健事業推進係　行

ご住所	〒
お名前	
生年月日	明治 大正　　年　　月　　日 昭和
電話番号	年齢
ご希望の賞品	□A賞　□B賞　□C賞

※右表を参照してチャレンジシート（ハガキ）に記入してください。
各項目の合計ポイントを右下の合計ポイント欄に記入し、応募してください。

やまぐち長寿健康チャレンジシート

① 今年度の健康診査の受診日

ポイント
１０

平成　　年　　月　　日

昨年度健康診査を受診されましたか？

（　はい　・　いいえ　）

② 健康教室、イベント・地域行事、ボランティア等への参加

日付	参加内容	ポイント
/		
/		
/		
/		
/		

③ 生活習慣改善に向けた取組

設定した目標	
目標を実践した合計日数	

合計　①１０　＋　②　　＋　③　　

＝ 合計ポイント

健康づくりに取り組み、合計35ポイントためて、賞品の抽選に応募しよう！

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント
項目① 必須	**健康診査の受診** ※健康診査を受診した日付をチャレンジシート（ハガキ）に記入してください ※健康診査の受診は応募するための必須項目です	１０ポイント
項目②	**健康教室等への参加** ※健康教室・講座、健康相談や健康づくりに関連するイベント等への参加、市町で実施されているがん検診等の受診、または、自身の健康づくりにもつながる地域の清掃活動や介護ボランティア活動などに参加した日付と内容をチャレンジシート（ハガキ）に記入してください	イベント等への参加毎に各５ポイント
項目③	**生活習慣の改善に向けた取組** ※目標設定は、「目標設定の例」を参考にしてチャレンジシート（ハガキ）に記入してください。 目標設定の例 ・毎食、野菜を食べる　・減塩に取り組む ・毎日運動する　・１日に決めた目標数を歩く ・毎日体重を量る　・禁煙にチャレンジする ・毎日血圧を測る　・毎食後歯を磨く　など ※目標実践は、設定した目標を達成した日付を下記に記入し、合計日数をチャレンジシート（ハガキ）に記入してください。 /	１日１ポイント