

# いきいき体操! 健康寿命をのばそう

提出先

◎宇佐市役所健康課健康増進係 0978-27-8137

〒879-0492 宇佐市大字上田1030番地の1

◎安心院支所 市民サービス課 ◎院内支所 市民サービス課

対象：市内にお住まい、または通勤・通学する15歳以上の方(中学生は除く)

STEP 1

自分の体力にあわせて、体操をする

- ・ 1日合計30分程度
- ・ 体操の内容は自由



STEP 2

裏面の記録用紙に体操をした日にちを記入する(1日に何回行っても1日分)

STEP 3

90日間体操を行い、記録用紙がいっぱいになったら、下記の事項を記入して健康課へ提出する(郵送可)

500円相当の賞品が必ずもらえる!

※ただし年度内に2回までとなります

クオカード



うさしおメニュー割引券



はちまんの郷利用券



さらにお得な

ポイントアップチャンス!

記録用紙1枚の提出で、  
500ポイント、下記のポイントアップメニューのご参加で  
各10ポイント獲得できます。

合計550ポイント以上なら

5,000円相当賞品が  
抽選で20人に当たる!!

毎年11月に抽選を行います

☆ウォーキング版、禁煙版、体重記録版との併用はご遠慮ください

体操の内容などについてのお問い合わせは上記の健康増進係までご連絡ください

## 健康チャレンジ 体操記録完成報告

住所	〒	ご希望の賞品に ○をつけて下さい 《年度内2回まで》	
		<input type="checkbox"/> クオカード <input type="checkbox"/> うさしおメニュー割引券 <input type="checkbox"/> はちまんの郷利用券	
フリガナ		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
氏名		年齢	
電話番号	- -		

ポイントアップメニュー  
～各10ポイント～

参加したものに☑をつけて下さい

- 若人健診・特定健診・後期高齢者健診
- 肺がん検診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- ポイントアップセミナー( 月)
- ポイントアップセミナー( 月)
- 心の健康講座(9月)
- 健康まつり(11月)

① 体操はあなたの生活習慣になりましたか?

なった  ならなかった  その他( )

② 「なった」と答えた方は、これからもその習慣は続けますか?

続ける  チャレンジがあれば続ける  やめる

③ 「ならなかった」と答えた方は、理由はなんですか?

( )