

# しっかり禁煙! 90日チャレンジ



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、または通勤する20歳以上の方

- STEP1 禁煙の意志をかためる  
STEP2 禁煙できたら日付を記入する  
STEP3 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）



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、1000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1,050ポイント以上なら

5000円相当商品が  
抽選で10人に当たる!!

毎年11月に抽選を行います。

1000円相当の賞品が  
必ずもらえる!

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

※ただし年度内に  
2回までとなります。

記録用紙は裏面です。

※同時にウォーキング版、体重管理版、体操版との併用はできません。

## 健康チャレンジ 禁煙達成報告

住所	〒	ご希望の賞品に ○をつけてください (年度内に2回まで)		<p><b>ポイントアップメニュー</b> 。。。各10ポイント。。。</p> <p>参加したものに☑をつけてください</p> <input type="checkbox"/> 若人健診・特定健診・後期高齢者健診 <input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診 <input type="checkbox"/> ポイントアップセミナー ( 月) <input type="checkbox"/> ポイントアップセミナー ( 月) <input type="checkbox"/> 心の健康講座 (9月) <input type="checkbox"/> 健康まつり (11月)
氏名	フリガナ	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
電話番号	-	年齢		
<p>①禁煙はあなたの生活習慣になりましたか?  <input type="checkbox"/> なった <input type="checkbox"/> ならなかった <input type="checkbox"/> その他 ( )</p> <p>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?  <input type="checkbox"/> 続ける <input type="checkbox"/> チャレンジがあれば続ける <input type="checkbox"/> やめる</p> <p>③「ならなかった」と答えた方は理由はなんですか?            ( )</p>				