

# 令和5年度 健幸ポイントこうしゅう参加申込書

(宛先) 甲州市長様

健幸ポイントこうしゅう事業に、参加を申し込みます。

【甲州市民の方】

スタンプカードNo.( )

申込日	令和 年 月 日	貸し出し歩数計 No.	
氏名			
住所	〒 甲州市		
年齢	( ) 歳	性別	男 ・ 女
電話番号			
保険の種類	<input type="checkbox"/> 甲州市国民健康保険 <input type="checkbox"/> 上記以外		

【市内在勤・在学の方】

スタンプカードNo.( )

申込日	令和 年 月 日	貸し出し歩数計 No.	
氏名			
年齢	( ) 歳	性別	男 ・ 女
電話番号			
事業所・ 学校名			
事業所・ 学校住所	〒 甲州市		

◎申込書は1人1枚記入してください。

## 市記入欄

一括申し込みの場合：スタンプカードNo( )～( ) 代表者に○ ( )

申込方法：窓口・電話・FAX・メール

受付場所：健康増進・介護支援・勝沼・大和・公民館・総合健診・その他( )



## R 5 年度 健幸ポイントこうしゅう 申し込み時アンケート

アンケートにご協力ください。                      スタンプカード No.(                      )

※よりよい事業を実施していくため、アンケートにご協力ください。ご回答いただいた内容は、集団として統計処理された結果のみ公表いたします。

※郵送でのご回答は申し込みから 2 週間以内に投函していただけますようお願い申し上げます  
以下の項目について、あてはまる番号に○をつけてください

### 1 この企画を何で知りましたか（○はいくつでも）

- |                       |                   |             |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| 1. 友人・知人              | 2. 家族             | 3. 職場       |
| 4. 組織・団体              | 5. 広報・ホームページ・LINE | 6. 事業のポスター  |
| 7. 回覧ちらし              | 8. たまたまお店で知った     | 9. テレビや新聞報道 |
| 10. ウォーキングに参加して知った    |                   |             |
| 11. 総合健診・結果説明会会場にて知った |                   |             |

### 2 参加の目的は何でしたか（○はいくつでも）

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. 特典がほしい                       | 2. 生活習慣病を予防するため |
| 3. 体力づくり                        | 4. ストレス発散       |
| 5. 体重をコントロールするため                | 6. 動くきっかけづくりのため |
| 7. 知人に誘われたため                    | 8. 職場で参加するため    |
| 9. おもしろそうだった                    | 10. なんとなく       |
| 11. その他（                      ） |                 |

### 3 あなたの現在の健康状態はいかがですか。（○はひとつ）

- |            |         |       |
|------------|---------|-------|
| 1. 良い      | 2. まあ良い | 3. 普通 |
| 4. あまり良くない | 5. 良くない |       |

### 4 あなたは日ごろ健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。（○はいくつでも）

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. 食生活に気をつけている                          | 2. 睡眠や休養をよくとる                        |
| 3. 運動やスポーツをする                           | 4. 散歩や軽い運動をする                        |
| 5. 日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やす（車を利用せず歩くなど） |                                      |
| 6. できるだけ外出して（畑や買物など）人と交流する              |                                      |
| 7. 規則正しい生活をする                           | 8. アルコールやたばこなどを控える                   |
| 9. 健康に関する情報を得る（テレビ、雑誌、講演会など）            |                                      |
| 10. 特に心がけていることはない                       | 11. その他(具体的に：                      ) |

※ 裏面あり

