

健康ポイント交換申請書

年 月 日

越前町長 様

私が取得したポイントを交換したいので、越前町健康づくりポイント事業実施要綱第4条の規定により、次のとおり申請します。

氏名			
住所	越前町		
生年月日	昭和・平成	年	月 日(歳)
電話番号・メールアドレス	TEL() -		@
交換希望 (いずれかに○)	越前町商品券(1,000円)	デジタル地域通貨(1,200円) (はぴコイン)	

★商品券は、年度末(3月)に郵送します。

★デジタル地域通貨(はぴコイン)は申請後おおむね1か月以内に読み取り用のQRコード等を郵送(メール)します。

★ふくいのはぴコインはスマートフォンアプリ「ふくアプリ」内で利用できるデジタル地域通貨です。

★記念品の受取後の変更・再発行はできません。

詳細はこちら▶

ふくいのはぴコインQR



アンケートにご協力ください

該当するものに チェックしてください。

① えちぜん健康チャレンジを何で知りましたか

- チラシ 健診 教室 ホームページ 知人の紹介
 その他()

② 今後も継続したい健康づくりはありますか

- 健診 毎日チャレンジ目標 教室への参加
 その他() なし

③ ご自身の体重、血圧、血液検査等の改善がみられましたか

(例：体重が減った、血糖値が下がった、血圧が毎日安定している 等)

- はい(改善内容：) いいえ
 変化なし 不明

④ 生活や行動でなんらかの変化がありましたか

(例：野菜から食べるようになった、運動習慣がついた、体重を計るようになった 等)

- はい(改善内容：) いいえ
 変化なし 不明

⑤ 今後も町の健康づくり事業に参加しようと思いませんか

- 参加したい 内容によっては参加する 参加したくない

けんしんや健康づくりでポイントをためて
「健康」と「記念品」をもらおうさ!



越前町
健康づくり
ポイント
事業

令和6年度

えちぜん 健康チャレンジ



健康チャレンジって?

- 健康習慣改善の目標をたてる
- ポイントを貯める
(健康習慣改善チャレンジの実践、対象イベントの参加)
- ポイントが貯まったら申請する。(1人につき1回限り)

交換期限：令和7年2月28日

- 毎日ポイント(健康習慣改善チャレンジの実践) 合計80ポイント以上
- イベントポイント(対象イベントの参加) 合計20ポイント以上

④ 記念品と交換する。

100ポイント以上ためると下記のいずれかの記念品と交換ができます。
越前町商品券(1,000円) ・ デジタル地域通貨(1,200円)
(はぴコイン)

【申請場所】

- 越前町役場健康保険課
(下記の提出書類の郵送でも可)

【提出書類】

- ポイントカード兼申請書(この用紙)



お問合せ先

越前町役場 健康保険課 健康増進係 〒916-0192 越前町役場13-5-1
TEL.0778-34-8710 E-mail.kenkou@town.echizen.lg.jp

毎日ポイント

毎日ポイントの目標を決めます。下記の表に目標を達成できた日付を書きましょう！
できた日にち1日につき、2ポイントです。

毎日ポイントの目標例

- 1日〇〇分以上歩く
- 毎日、体重を測る・毎朝、血圧を測る
- 食事の時は野菜料理を先に食べる
- 3食以外の間食、甘い飲み物をやめるなど
など、実践できる生活習慣に関する目標を立ててください。



目標

開始日

月 日

連日じゃなくても大丈夫!!



START

1日目 月 日 2ポイント	2日目 月 日 2ポイント	3日目 月 日 2ポイント	4日目 月 日 2ポイント	5日目 月 日 2ポイント	6日目 月 日 2ポイント		
14日目 月 日 2ポイント	13日目 月 日 2ポイント	12日目 月 日 2ポイント	11日目 月 日 2ポイント	10日目 月 日 2ポイント	9日目 月 日 2ポイント	8日目 月 日 2ポイント	7日目 月 日 2ポイント
15日目 月 日 2ポイント	16日目 月 日 2ポイント	17日目 月 日 2ポイント	18日目 月 日 2ポイント	19日目 月 日 2ポイント	20日目 月 日 2ポイント	21日目 月 日 2ポイント	
29日目 月 日 2ポイント	28日目 月 日 2ポイント	27日目 月 日 2ポイント	26日目 月 日 2ポイント	25日目 月 日 2ポイント	24日目 月 日 2ポイント	23日目 月 日 2ポイント	22日目 月 日 2ポイント
30日目 月 日 2ポイント	31日目 月 日 2ポイント	32日目 月 日 2ポイント	33日目 月 日 2ポイント	34日目 月 日 2ポイント	35日目 月 日 2ポイント	36日目 月 日 2ポイント	
44日目 月 日 2ポイント	43日目 月 日 2ポイント	42日目 月 日 2ポイント	41日目 月 日 2ポイント	40日目 月 日 2ポイント	39日目 月 日 2ポイント	38日目 月 日 2ポイント	37日目 月 日 2ポイント
45日目 月 日 2ポイント	46日目 月 日 2ポイント	47日目 月 日 2ポイント	48日目 月 日 2ポイント	49日目 月 日 2ポイント	50日目 月 日 2ポイント		

GOAL

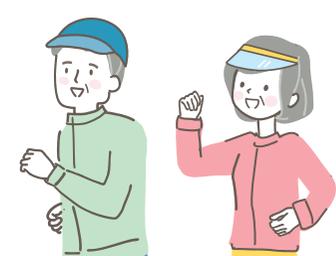
毎日ポイント ※80ポイント以上

イベントポイント ※20ポイント以上

合計

+

 =



イベントポイント

健・(検)診参加(今年度受診したものがポイント対象)

ポイント

健康診査・人間ドックを受けた (特定健診・人間ドック・事業所の健康診断・学校の健康診断などが対象)	(受診日: 月 日)	10
健診結果について保健指導を受けた	(参加日: 月 日)	5
大腸がん検診を3年連続で受けた(受診年: 令和4年、令和5年 令和6年)		5

これらの検診を受けたら記入してください。(3つまで)

肺がん・結核検診、大腸がん検診、胃がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、成人歯科健診

()	検診を受けた(受診日: 月 日)	5
()	検診を受けた(受診日: 月 日)	5
()	検診を受けた(受診日: 月 日)	5

社会参加(イベント・健康に関する教室・地域行事・ボランティア等への参加)

健康に関する教室等	(参加日: 月 日 内容:)	5
健康に関する教室等	(参加日: 月 日 内容:)	5
区の行事等	(参加日: 月 日 内容:)	5
区の行事等	(参加日: 月 日 内容:)	5