

浜松市 貯めよう! 健康ポイント

**うごく & スマイル!**

健康づくりの目標を立てよう!

健康寿命を延ばそう!

出生大名 家康くん ©浜松市

目標を市ホームページに掲載してもいいですか?(はい・いいえ) ※個人は特定されません

**やってみよう! 「10日間チャレンジ」** 1日最高 1ポイント

健康づくりに取り組んだら日付を記入

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

**健診など健康チェックを受けた年月(1年以内)**

年 月頃 ※健診を受けていない人はリーフレットの生活習慣チェックをした日

アンケートにご協力ください。

Q1 うごく&スマイルに参加して健康づくりをはじめのきっかけになりましたか?  
A1 (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)

Q2 うごく&スマイルに参加するのは何回目ですか?  
A2 (はじめて・【 】回目)

Q3 健康ポイントを貯め終わった後も健康づくりに取り組んでいますか?  
A3 (取り組んでいる・どちらともいえない・取り組んでいない)

Post Card

郵送の場合は切手をお貼りください

4 3 2 8 5 5 0

浜松市中区鴨江二丁目11-2  
浜松市 健康増進課

貯めよう! 健康ポイント  
**うごく&スマイル担当** 行

氏名	フリガナ		
住所	〒		
電話番号	( )	-	
年齢	歳	性別	男・女

※お預かりした個人情報はこの事業以外では使用しません。