★いきいき健活商品券★

特定健診・先取り健診（国保の方）を
10月までに受診された方へ！
抽選で 50 名の方にプレゼント！

＊プレゼント＊

3,000 円分の商品券
（商工会商品券・農協牛肉券・QUO カード　から選択）

＊応募方法＊

①健診結果を確認する。
②結果確認後 3 か月間健康づくりに取り組む。
③健診時から体重または腹囲の維持・改善が見られたら、
「応募はがき」または「応募フォーム」より応募する。

☆詳しくは裏面をご覧ください⇒



健診結果に同封の「応募はがき」
または
右の「応募フォーム」⇒
からご応募ください！

応募フォーム



※「応募はがき」から応募される際には、同封の目隠しラベルを貼って
ポストに投函してください。
※応募締め切りは 2 月 26 日（金）（消印有効）です。
※3 月に抽選会を実施し、その後発送します。

＜問い合わせ先＞　壱岐市役所　健康増進課（電話：45－1114）
（8:30～17:15　但し、土日・祝祭日は除く）

＊応募はがき記入例＊

必要事項を
ご記入ください。

取組内容の例を参考に
自分が継続できる目標
を立て健康づくりに
取り組みましょう！

応募はがき

応募締め切り
2/26（金）（消印有効）

※記入後は同封の
目隠しラベルを貼ってご投函ください。

氏名	壱岐　花子
ご住所	〒811-5392 芦辺町芦辺浦 562
電話番号	４５－１１１４
生年月日	（S）・H　３６年　８月　２０日
取組内容	毎日 10 分ウォーキングをする。

（健診日） ９月　５日	体重 ７３．３kg	腹囲 cm
（取組後の測定日） １月　１５日	体重 ７２．５kg	腹囲 cm
希望する商品券等の種類 （いずれか１つに○）	・壱岐市商工会商品券 ・農協牛肉券 ・QUO カード	

※郵送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。
※ご記入いただきました情報は本事業以外には使用いたしません。

体重または腹囲の
健診結果と、
取り組み後の測定結果
をご記入ください。
※体重または腹囲の
どちらかで
構いません。

希望の商品を必ず１つ
選択してください。



＊取組内容の例＊

・毎日 10 分ウォーキングをする。
・間食を減らす。
・麺類の汁は飲み干さない。
・週２回はお酒を飲まない日をつくる。

（体重を増やすために…）
・１日３回食事をしっかり食べる。
・意識してタンパク質を摂る。
・毎日スクワットをする。



＊体重または腹囲の維持・改善の目安＊

体重	BMI18.4 以下の場合	増加
	BMI18.5～24.9	維持
	BMI25.0 以上の場合	減少

腹囲	（男性）84.9 以下の場合	維持
	（女性）89.9 以下の場合	
	（男性）85.0 以上の場合	減少
	（女性）90.0 以上の場合	