

対象期間

令和8年

1月10日±

令和9年

1月9日±

山武市  
マスコットキャラクター  
SUNムシくん



① 健康づくりにチャレンジ

② 5ポイント以上たまったら応募。

※応募はお一人様一回までです。

③ 抽選で景品が当たる!

※当選者の発表は景品または引換券の発送をもって代えさせていただきます。

# さんむ健康ポイント

## 抽選で豪華景品GET!!!

A賞 マッサージガン(5名)

B賞 非常食 長期保存用野菜ジュース(10名)

C賞 調味料セット(12名)

D賞 いちご助成券(50名)

E賞-① さんぶの森元気館利用券(15名)

E賞-② 蓮沼健康増進室利用券(15名)

F賞 クオカード2,000円分(20名)

もれなく応募者全員に

ち〜バリュ〜カード

※「元気ちば!健康チャレンジ事業  
(ち〜バリュ〜カード)」と連携しています。



をプレゼント!!



対象者 18歳以上の山武市民の方(令和9年3月31日時点)

応募方法 楽しく健康づくりにチャレンジし、5ポイント以上ためて、成東保健福祉センター、各出張所に応募用紙を持参して提出してください。または、右の二次元コードよりWebで申し込みも可能です。

応募締切 令和9年1月12日(火)必着

応募用紙の入手方法 成東保健福祉センター、各出張所などで配布します。また、市のホームページからもダウンロードできます。※お問合せは健康支援課までお願いします。



▲二次元申込はこちら

問い合わせ先 山武市保健福祉部健康支援課 TEL 0475-80-1171

# 応募用紙

応募締切／令和9年1月12日(火)必着

ポイント対象期間

令和8年1月10日±～令和9年1月9日±

住所	〒 山武市	フリガナ 氏名	
生年月日	T・S・H 年 月 日 年齢( )	電話番号	— —

※個人情報(住所・氏名・生年月日・電話番号)は景品当選時の連絡・発送業務に利用させていただきます。また、ご住所・転居先が不明等で通知をお届けできない場合は、無効とさせていただきます。

## 達成したら塗って丈夫な木を育てよう!

チェック欄

たくさん葉っぱを作る

<input type="checkbox"/> 健康に関する教室・講座に参加する	<input type="checkbox"/> かかりつけ医がいる
<input type="checkbox"/> さんぶの森元気館を利用する	<input type="checkbox"/> ラジオ体操・テレビ体操をする
<input type="checkbox"/> 蓮沼健康増進室を利用する	<input type="checkbox"/> エンジョイススポーツin山武に参加する
<input type="checkbox"/> その他のジムなどの運動施設を利用する	<input type="checkbox"/> 山武市のウォーキングマップを歩く
<input type="checkbox"/> 地域の行事・ボランティア活動等をする	<input type="checkbox"/> なるほど!糖尿病塾に参加する <small>令和8年10月31日実施予定</small>
<input type="checkbox"/> 献血をする	<input type="checkbox"/> こころの健康づくり市民研修会に参加する <small>令和8年12月開催予定</small>



楽しく  
続けよう!

山武市  
マスコットキャラクター  
SUNムシくん

チェック欄

丈夫な幹を作る

<input type="checkbox"/> 健康診断を受ける(特定健診や職場・学校健康診断等)
<input type="checkbox"/> 人間ドックを受ける
<input type="checkbox"/> がん検診を受ける(胃・大腸・乳・子宮・肺)
<input type="checkbox"/> 歯科定期健診を受ける(歯周病検診を含む)

チェック欄

良い土を作る

<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をする
<input type="checkbox"/> おやつ・甘い飲みものを控える
<input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べる
<input type="checkbox"/> 今より10分以上運動をする
<input type="checkbox"/> 体重を測る
<input type="checkbox"/> 定期的にリフレッシュする
<input type="checkbox"/> 休肝日を作る・増やす
<input type="checkbox"/> 適度な睡眠(6～8時間程度)を確保している

塗った数

(1コ1ポイントです)



アンケート あてはまる番号に○または記入してください。

1.さんむ健康ポイント事業を知ったきっかけはなんですか?

- ① チラシ・ポスター(各窓口) ② 広報折込チラシ ③ 広報紙 ④ ホームページ

- ⑤ 健(検)診会場 ⑥ 家族や知人の紹介 ⑦ メール・LINE ⑧ その他( )

2.さんむ健康ポイント事業に参加したことで健康意識は変わりましたか? ① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

3.さんむ健康ポイント事業への参加回数は? ① 1回目 ② 2回目 ③ 3回目以上

4.希望する景品は ① A賞 ② B賞 ③ C賞 ④ D賞 ⑤ E賞-① ⑥ E賞-② ⑦ F賞 ご協力ありがとうございました。