

# コロナに負けない！ スマイルポイント事業



## 概要

新型コロナウイルス感染対策のためご家庭で過ごす時間が増える中、ご家庭で実践できる健康づくりにチャレンジし、記念品をゲットしましょう！

### 1. ポイントの貯め方

裏面のチャレンジ内容を実践し、実施した日をカレンダーにご自身で記載してください。

### 2. 参加資格

有田市民

### 3. チャレンジ期間

令和2年5月18日(月)～令和2年6月7日(日)

### 4. 応募条件

チャレンジポイントの合計 60 点以上 (期間中お一人1回のみご応募可)

### 5. 応募方法

裏面の応募用紙を窓口に提出またはWEBにて申請してください。

○ 担当窓口 : 有田市役所 健康課 / 有田市保健センター

○ 応募WEB : 市役所HPの「くらしの情報」→「健康・医療」→

「スマイルポイント事業」から

または、右のQRコードから →



### 6. 応募締切

6月19日(金)

7. 抽選

6月22日(月)

※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご家族分については、本用紙をコピーいただくか、ホームページより印刷または担当窓口でも配布しています。

## 記念品

### Aコース

文具券

500 円分

200 名様



### B・Cコース

ふるさとギフト

3000 円相当

200 名様



※写真はイメージです。実際の賞品は掲載品とは一部異なる場合があります。

<アンケートにご協力ください> ※いずれかに○をつけてください。

Q1. この事業に参加しようと思った理由

- ①健康な習慣を身につけたかったから
- ②家族や友人に誘われたから
- ③記念品が魅力的だった
- ④その他( )

Q3. 現在の生活で不安や困りごとはありますか？

- ①感染の不安
- ②経済的な不安
- ③運動不足
- ④ストレス ※どんなことにストレスを感じますか？

Q2. この事業に参加して健康づくりの意識が高まりましたか？

はい・いいえ・どちらともいえない

<ご意見(自由記載)>

お問合せ先 : 有田市健康課 ☎ 0737-22-3512 有田市保健センター ☎ 0737-82-3223

# スマイルポイント記録用紙

## 応募者 情報

フリガナ		コースを選択	A・B・C	
氏名		生年月日		歳
住所		電話		

ご自身の対象となるコースのチャレンジを実践し、記録しましょう！

※感染予防に気をつけながら取り組んでください。

### A コース 15歳未満の方

#### チャレンジ内容

- ①ラジオ体操・ストレッチ等
- ②野菜を食べよう
- ③1日30分読書
- ④お手伝い
- ⑤早寝をする
  - ・小学生以下は21時まで
  - ・中学生は22時まで
- ⑥My健康チャレンジ

### B コース 15歳以上 65歳未満の方

#### チャレンジ内容

- ①ラジオ体操・ストレッチ等
- ②野菜とたんぱく質の食事
- ③1日30分読書
- ④笑顔であいさつ
- ⑤十分な睡眠  
(6時間以上)
- ⑥My健康チャレンジ

### C コース 65歳以上の方

#### チャレンジ内容

- ①ラジオ体操・ストレッチ等
- ②野菜とたんぱく質の食事
- ③日光にあたる
- ④1日1回人と話をする
- ⑤1日1回以上笑う
- ⑥My健康チャレンジ

何でもいいのでご自身で健康  
チャレンジを設定してください

My健康チャレンジ内容：

#### <スマイルポイント>

例) ○月 ○日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① <input checked="" type="checkbox"/>	①	①	①	①	①	①
② <input checked="" type="checkbox"/>	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
④ <input checked="" type="checkbox"/>	④	④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥ <input checked="" type="checkbox"/>	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
点	点	点	点	点	点	点
4						
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
④	④	④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
点	点	点	点	点	点	点
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
④	④	④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
点	点	点	点	点	点	点

合計ポイント数：

みんなへの  
応援メッセージ