



きよっち健康セルフケア

清田区民の
みなさん！

健診結果で
あたる！？

健診の「改善結果」を申告すると
抽選で20名様にクオカードプレゼント！



※1,000円分

※画像はイメージです

抽選にはずれた方もダブルチャンスで50名様に粗品をプレゼント



健診は受けただけじゃ
ダメなんです！

健康づくりに頑張っているひとも、
これから頑張るひとも健診結果を活用して、
あらためて健康や生活習慣を見直す機会に
しましょう

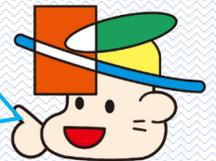
対象：清田区にお住いの18歳以上の方

応募方法：健康診断の改善結果を
応募用紙に記入して応募

応募締切：2024年10月31日(木)

※メールか郵送または窓口を持参
※当日消印有効

応募は
1人1回
まで



問い合わせ先

清田保健センター 健やか推進係 TEL 011-889-2049

URL

<https://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kennkouseifcare2024.html>



さっぽろ市
02-Q03-24-1433
R6-2-1014

きよっち健康セルフケア 応募用紙

ステップ1: 健康診断(特定健診や職場、病院での健康診断)を受けているか確認

ステップ2: 下の表に2年分の健康診断結果から腹囲と血圧の数値をそれぞれ記入して、直近の健康診断結果が、前回の健康診断結果より改善又は基準内維持しているか確認

- ◇ 数値が改善している → 結果に○を記入
- ◇ 数値が基準を維持している → 結果に○を記入
- ◇ 数値が基準から悪化している → 結果に×を記入



項目	基準	前回	今回	結果
腹囲	男性 85cm未満	cm	cm	
	女性 90cm未満			
血圧	最高 130mmHg未満	mmHg	mmHg	
	最低 85mmHg未満	mmHg	mmHg	

基準:メタボリックシンドロームの診断基準

ステップ3: **結果にひとつでも○があったら**、氏名など必要事項を記入し、清田保健センターに応募

◆メールで提出 スマートフォンなどで応募用紙の写真を撮り、下記へ送信(3.5MB以下)
E-mail kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

◆郵送または FAXで提出 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 清田保健センター「きよっち健康セルフケア」担当宛て

◆窓口に提出 FAX 011-889-2405
清田区役所2階12番窓口持参



応募は
1人1回
まで

基準内であっても**油断禁物!**
健康づくりを意識しましょう



氏名	年齢	歳
電話番号		
〒004-		
住所 札幌市清田区		
性別		

右記のアンケートにもご協力ください!

Q毎年健康診断を受けていますか

1. 受けている、2. 受けていない

Q健康診断はどこで受けてますか

1:とくとく健診、2:会社の健診、3:その他()

Q前回の健診から数値を改善するためになにかしましたか

1:した、2:しない

(実施した内容をご記入ください:)

Q健診結果を生活習慣を見直すきっかけとしていますか

1:している、2:していない

Q1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続してますか

1:している、2:していない

Q主食、主菜、副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか

1:ほとんど毎日、2:週に3~5日、3:週に2~3日、4:ほとんどない

Q今回参加した理由はなんですか

1:前回からの結果を改善したかったから、2:賞品がほしかったから、

3:自分にもできそうだったから、4:その他()

個人情報(賞品の抽選・発送)個人を特定しない統計情報として活用します。当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。