



きよっち健康セルフケア

清田区民の
みなさん！

健康診断の結果
であたる！？

健康診断の「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

清田区マスコット
キャラクター きよっち



健康診断は受けただけじゃ
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、健康診断の結果を
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

オンライン申請
できます



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

応募期間：8月12日(火)から10月31日(金)まで

応募は
1人1回
まで

※メールか郵送または窓口を持参
※当日消印有効



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/kennkouseifcare2025.html>



さっぽろ市
02-Q03-25-1500
R7-2-1080

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 〒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

FAXで提出 FAX 011-889-2405

◆窓口に提出 清田区役所2階12番窓口に参加



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

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



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前回の健康診断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健康診断の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。