

希望賞品番号 ()	応募回数 () 回目
Q1:この取り組みで身体状況に変化はありましたか？ 疲れにくくなった・体重が減った・健診結果が改善した その他 () ・変化はなかった	
Q2:日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか？ (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)	
Q3:健康づくりの取り組みを継続しますか？ (はい・いいえ)	
Q4:国民健康保険に加入していますか？ (はい・いいえ)	
Q5:今年度、特定健診を受けましたか？ (はい・いいえ)	
Q6:結果はどうでしたか？ (良くなった・悪くなった・変化はなかった)	



希望賞品番号 ()	応募回数 () 回目
Q1:この取り組みで身体状況に変化はありましたか？ 疲れにくくなった・体重が減った・健診結果が改善した その他 () ・変化はなかった	
Q2:日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか？ (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)	
Q3:健康づくりの取り組みを継続しますか？ (はい・いいえ)	
Q4:国民健康保険に加入していますか？ (はい・いいえ)	
Q5:今年度、特定健診を受けましたか？ (はい・いいえ)	
Q6:結果はどうでしたか？ (良くなった・悪くなった・変化はなかった)	



希望賞品番号 ()	応募回数 () 回目
Q1:この取り組みで身体状況に変化はありましたか？ 疲れにくくなった・体重が減った・健診結果が改善した その他 () ・変化はなかった	
Q2:日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか？ (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)	
Q3:健康づくりの取り組みを継続しますか？ (はい・いいえ)	
Q4:国民健康保険に加入していますか？ (はい・いいえ)	
Q5:今年度、特定健診を受けましたか？ (はい・いいえ)	
Q6:結果はどうでしたか？ (良くなった・悪くなった・変化はなかった)	



希望賞品番号 ()	応募回数 () 回目
Q1:この取り組みで身体状況に変化はありましたか？ 疲れにくくなった・体重が減った・健診結果が改善した その他 () ・変化はなかった	
Q2:日々の健康づくりを始めるきっかけになりましたか？ (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)	
Q3:健康づくりの取り組みを継続しますか？ (はい・いいえ)	
Q4:国民健康保険に加入していますか？ (はい・いいえ)	
Q5:今年度、特定健診を受けましたか？ (はい・いいえ)	
Q6:結果はどうでしたか？ (良くなった・悪くなった・変化はなかった)	



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

※1日1ポイントです。日付を記入します。

【わたしの健康目標】

氏名	年齢 歳
住所 〒	※市外在住の方のみ 伊賀市在勤・在学 はい・いいえ
電話番号	

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

※1日1ポイントです。日付を記入します。

【わたしの健康目標】

氏名	年齢 歳
住所 〒	※市外在住の方のみ 伊賀市在勤・在学 はい・いいえ
電話番号	

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

※1日1ポイントです。日付を記入します。

【わたしの健康目標】

氏名	年齢 歳
住所 〒	※市外在住の方のみ 伊賀市在勤・在学 はい・いいえ
電話番号	

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

※1日1ポイントです。日付を記入します。

【わたしの健康目標】

氏名	年齢 歳
住所 〒	※市外在住の方のみ 伊賀市在勤・在学 はい・いいえ
電話番号	