

「よつも！」応募券（兼交付申請書） 3ポイントで応募可 応募はひとり年1回

名前	ふりがな	生年月日	年 月 日	年齢	性別	男・女
住所	四街道市	電話番号				
対象事業ポイント（○をつける、または記入してください）				実施年月		
①	健康につながる運動の取組	該当内容に○もしくはその他欄に記入				
	ウォーキング・筋トレ（その他：）					
②	健康につながる食事の取組	該当内容に○もしくはその他欄に記入				
	毎日朝食を食べる・毎食野菜を食べる（その他：）					
③	こころの健康につながる取組	該当内容に○もしくはその他欄に記入				
	6時間以上寝ている・ストレス解消法の実践（その他：）					
④	「よつも！」を周囲の人に知らせたり、応募券を渡した	(誰に？)				
⑤	職場健診・市特定健診（みなし受診も可）・健康診査／人間ドック受診	年 月				
⑥	歯科健診受診（歯科医院での定期受診も可）	年 月				
⑦	職場・市でがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮等/人間ドックオプション）受診 いくつ受けても1ポイント	年 月				
⑧	肝炎ウイルス検診	年 月				
⑨	骨粗しょう症検診	年 月				
⑩	予防接種（例えず・コロナ・肺炎球菌・帯状疱疹・他）の接種 いくつ受けても1ポイント	年 月				
⑪	健康関係講座・イベントへの参加 主催は問わず いくつ参加しても1ポイント (名：)	年 月				
アンケート	「よつも！」が健康を考えるきっかけになりましたか？	はい・いいえ				
確認項目	応募券に記入した内容は、事実に相違ありません	チェック口				

市チェック欄	
ち～バリュ～カード <input type="checkbox"/>	
收受印	

