

自己申告シート

【けんしんポイント、健活ポイント専用】

氏名		健幸ポイント ID (からだカルテ ID)	
----	--	--------------------------	--

【対象期間】 令和4年(2022年)4月1日～令和5年(2023年)3月31日

【提出期限】 令和5年(2023年)4月3日(月)

【提出方法】 宇部市保健センターに郵送又は持参

けんしんポイント

人間ドックや職場等の健康診査を受診したときに、ご自身で該当項目にチェックし、「受診日」「受診機関」を記入してください。

【添付書類】 受診を証明する書類(受診結果の写しなど) ※領収書は、受診の証明にはなりませんのでご注意ください。

項目	受診日	受診場所
<input type="checkbox"/> 人間ドック	年 月 日	
<input type="checkbox"/> 職場等の健康診査	年 月 日	
<input type="checkbox"/> その他()	年 月 日	

注) 市が実施するがん検診、歯周病検診、国民健康保険の特定健康診査・脳ドック、後期高齢者医療保険の健康診査は、申告の必要はありません(システムで自動的にポイント付与します)。ただし、市外にお住まいの人などは、自動的にポイント付与されない場合があります。WEBサイト「からだカルテ」のポイント履歴をご確認いただき、ポイントが付与されていない場合(通常、受診から3か月後には付与されます。)は、受診を証明する書類(受診結果の写しなど)をご用意の上、保健センターまでお申し出ください。

健活ポイント(自己申告)

参加手引きや市ホームページなどに掲載している指定の健康づくり活動に参加したとき、ご自身で「活動番号」「参加日」「場所」を記入してください。(月上限5日)

活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	4月 日	4月 日	4月 日	4月 日	4月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
場 所					

7月以降は裏面に記入してください。

活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	7月 日	7月 日	7月 日	7月 日	7月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	8月 日	8月 日	8月 日	8月 日	8月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	9月 日	9月 日	9月 日	9月 日	9月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	10月 日	10月 日	10月 日	10月 日	10月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	11月 日	11月 日	11月 日	11月 日	11月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	12月 日	12月 日	12月 日	12月 日	12月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	1月 日	1月 日	1月 日	1月 日	1月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	2月 日	2月 日	2月 日	2月 日	2月 日
場 所					
活動番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	3月 日	3月 日	3月 日	3月 日	3月 日
場 所					