

様式第10号（第10条関係）

やっぷー健康ポイント交換申請書

令和 年 月 日

養父市長 様

私が保有するポイントを利用券等に交換したいので、養父市やっぷー健康ポイント制度実施要綱第10条第2項の規定により、次のとおりやっぷー健康ポイントカードを添えて申請します。

申請者	(ふりがな) 氏名			
	生年月日	年 月 日生 ( 歳)	性別	男 ・ 女
	住所			
	電話番号			

現在のポイント数	ポイント
今回使用するポイント数	ポイント
	(利用券 枚)
	(クオカード 枚)
	(ゴミ袋 (大) 袋)
(ゴミ袋 (小) 袋)	
ポイント残数	ポイント

※ポイント換算

- ・利用券1枚 : 20 ポイント
- ・クオカード1枚 : 100 ポイント
- ・指定ゴミ袋 (大) : 120 ポイント
- ・ゴミ袋 (小) : 80 ポイント

※ポイントの利用は、1会計年度につき300ポイントが上限です。

※記載された個人情報は、健康づくり事業以外には使用しません。

●今年度はじめてポイントを交換される方は、裏面のアンケートにお答え下さい。

## やっぴー健康ポイント制度（ポイント交換時）アンケート

※あてはまるものに○をしてください



問1 あなたの運動量や頻度についてお聞かせください。

1回の運動量 1. 30分以上 2. 30分未満

運動の頻度 1. ほぼ毎日 2. 週4～5日  
3. 週2～3日 4. 週1回 5. その他

問2 定期的に運動に取り組むことで、身体的な効果はありましたか。  
（維持・改善したものをすべてに○を）

1. 血圧 2. 体重 3. 筋力 4. 血液データ  
5. その他（ ）

問3 運動習慣は身につきましたか。（複数回答）

1. 健康ポイント制度以前から身についていた  
2. 健康ポイント制度がきっかけとなり身についた  
3. その他（ ）

問4 健康ポイント制度について

\*やや不満・不満と回答された方は理由を記載ください。

1. 大変満足  
2. 満足  
3. やや不満  
4. 不満

} → (理由)

問5 ご意見や感想等あればご記入ください。

( )

ありがとうございました