

令和3年度 南魚沼健康ポイントに参加しませんか

問 保健課 ☎ 773・6811



南魚沼健康ポイントは、継続した健康づくりに取り組み、運動を習慣化することを目的とした事業です。運動をしたり、健康に関する講演会などに参加すると健康ポイントがたまり、30ポイントためて応募すると抽選で景品が当たります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が少なくなっています。ぜひ、この機会に“自宅などでできる”健康づくりに取り組んでみませんか。

期 5月15日(土)～11月30日(火) **対** 18歳以上の市民（高校生は除く）



南魚沼健康ポイント
公式マーク

健康ポイントのため方

- 健(検)診を受ける … 10ポイント（1回のみ）
※健(検)診受診は必須項目です。職場や医療機関で受けた健(検)診も対象です
 - 体力測定会に参加…… 10ポイント（1回のみ）
 - 自分で目標設定した運動…… 1日1ポイント
 - 総合型地域スポーツクラブの教室に参加
…………… 1回2ポイント
 - 健康に関する講演会や教室に参加
…………… 1回5ポイント
(健康推進員活動、食生活推進員活動を含む)
 - イベントや運動教室に参加…… 1回5ポイント
- ※ボランティアとして参加した場合も対象です

ポイント対象の講演会・イベント

時期	イベント名 (5月15日現在)
6月	東京2020オリンピック聖火リレー (6/4) さわやかジョギング大会 (6/13) 高齢者運動会 (大和地域) (未定)
8月	ナイトウォーク (8/7)
9月	JBCF南魚沼サイクルロードレース2Days、 浦佐温泉耐久山岳マラソン・健康歩こう大会、 八色の森健康ウォーキング
10月	高齢者運動会 (塩沢地域) (10/10) 高齢者運動会 (六日町地域) (10/11) 市縦断駅伝大会 (10/24) 市民登山 (10月末) 体力測定会 (10/31)
通年	保健課が実施する講演会、健康教室、 筋力づくり教室

応募方法

「南魚沼健康ポイントカード」にポイントを記入し、30ポイントたまると、応募することができます。何回でも応募可能です。必要事項を記入して、提出窓口（6ページに記載）にご提出ください。抽選で景品が当たります。

応募締切日 12月10日(金)

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます

注意事項

- ポイントは自己申告制です。
 - ポイントカードを紛失した場合の再発行はできません。新しいポイントカードを使用してください。
 - 1枚のポイントカードを複数人で共有することはできません。追加用紙は各市役所庁舎の窓口などで配布しています。
- ※ポイントカードは、市ウェブサイト（「健康ポイント」で検索）からダウンロードできます
- 健康ポイントの対象となる講演会やイベントは、市報や市ウェブサイトでご確認ください。会場に「南魚沼健康ポイント」公式マークを設置します。

ライン LINEからも参加できます

南魚沼健康ポイント公式LINEアプリからも参加できます。次のQRコードを読み取るか、友達検索「@999jcnsp」と入力し友達に追加後、送信されるトークをご確認ください。

健康ポイントがたまったら、提出窓口アプリを見せて景品の応募用紙をお受け取りください。

