

# 令和3年度 南魚沼健康ポイントカード(提出用)

1回目・2回目以降

※どちらかに○をつけてください

①～⑤の活動で30ポイントをためて応募しよう!

※ 個人情報は、健康ポイント事業でのみ使用

## ① 健(検)診を受ける

10P

受診日
基礎健診・がん検診 月 日(必須)

※職場や医療機関での健(検)診も対象です

## ② 体力測定会

10P

10月31日(日)
参加・不参加

## ③ 日々の運動の目標を立てよう

目標『 \_\_\_\_\_ 』

実施した日付を記入 1日1P (最大30P)

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

例) 毎日5,000歩、ラジオ体操、自転車通勤

## ④ 総合型地域スポーツクラブの教室に参加する

参加した日と教室名を記入 1回2P

教室名	月日	月日	月日	月日
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/

※南魚スポーツパラダイスとスポーツ&ライフ南魚沼で行っているスポーツ教室が対象です。1教室複数回開催の場合、参加した回数分ポイントがつかます

## ⑤ 講演会・教室・イベントに参加する 各5P

参加した日と講演会名、教室名、イベント名を記入

月日	内容
/	
/	
/	

①	②	③	④	⑤
P	P	P	P	P

①～⑤の合計 P

### 注意

- 健(検)診受診が必須です。2回目以降の応募は、受診日は記入しますが、ポイントは加算できません。
- 応募は何回でもできます。当選は1回のみです。
- 当選の結果は公表しません。

ふりがな	
氏名	
住所	〒949- 南魚沼市
電話番号	( )
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
提出日	令和3年 月 日

## アンケートにご協力ください

あてはまる項目に1つだけ○を付けてください

### 1. 現在加入している健康保険

- ① 国民健康保険 ② 社会保険 ③ その他

### 2. 健康ポイントに参加した理由

- ① 健康づくりのため ② 家族・知人のすすめ  
③ 景品がもらえるから  
④ その他 ( )

### 3. 健康ポイントに参加して変化したこと

- (1) 健康への意識  
① 高まった ② 変わらない  
(2) 健康への自主的な取り組みについて  
① 健康ポイントがきっかけで始めた  
② 以前から取り組んでいる

### 4. 今後も目標を立て運動を続けていきたいですか

- ① はい ② いいえ  
③ 健康ポイントなど景品があれば続けたい

### 5. ご意見を自由にお書きください

( )

## 提出締切

令和3年12月10日(金)

### 健康ポイントカード提出窓口

保健課、市役所総合窓口、大和・塩沢市民センター、市民会館、ディスポート南魚沼、南魚沼市トレーニングセンター