

# 令和4年度 南魚沼健康ポイントに参加しませんか

【問合せ】保健課 ☎773・6811



南魚沼健康ポイント  
公式マーク

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。健（検）診を受ける、運動をする、健康に関する講習会などに参加して健康ポイントを30ポイントためて応募すると、抽選で景品が当たります。今年度は冬場の健康づくりも対象です。

**期間** 6月1日(水)～令和5年2月28日(火) **対象** 18歳以上の市民(高校生は除く)

## 南魚沼健康ポイントのため方

次のいずれかの方法でためることができます。

### 健康ポイントカードでためる

健康づくりに取り組んだら、健康ポイントカード(裏面)に記録し、30ポイントたまったら必要事項を記入して、提出窓口(4ページに掲載)に提出する。

### 公式LINEアプリでためる

QRコードを読み取り友達に追加後、送信されるトークを確認する。健康づくりに取り組んだら、QRコードを読み取りポイントをためる。



ポイントがたまったら、提出窓口で応募用紙を記入して提出する。

## 景品

宿泊コース、温泉コース、アクティブコース(運動施設利用券・リフト券など)、特産品コースから希望するコースを選んでください。

※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

## ポイント対象の講演会・スポーツイベント

| 時期  | スポーツイベント(6/1現在)  |
|-----|--|
| 6月  | さわやかジョギング大会(6/5)<br>グルメマラソン(6/12)  |
| 7月  | ナイトウォーク(7/30)  |
| 9月  | 市民登山<br>浦佐温泉耐久山岳マラソン   |
| 10月 | 高齢者運動会(塩沢地域)(10/9)<br>高齢者運動会(六日町地域)(10/10)<br>市縦断駅伝大会(10/23)<br>体力測定会(10/30) |
| 2月  | ノルウェー大使杯争奪スキー大会<br>レルヒカップ争奪大回転競技大会   |
| 通年  | 保健課が実施する講演会、健康教室<br>筋力づくり教室  |

※感染症などの影響により中止する場合があります

## 健康ポイントがたまる健康づくり項目

### 健（検）診を受ける **必須項目**

10ポイント(1回のみ)

※職場などの健（検）診、令和4年4月～5月に受けた健（検）診も対象。令和5年3月に健（検）診を受ける予定の人は、令和3年度の健診受診日を記入することで応募可能

### 体力測定会に参加

10ポイント(1回のみ)

### 健康に関する講習会や教室、イベントに参加

1回5ポイント(ボランティア参加も対象)

### 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

### 自分で目標設定した運動

1日1ポイント

### 行動目標に取り組み体重か腹囲が減少した

2ポイント(特定保健指導対象者限定)

## 応募締切

**第1期** 10月31日(月) **第2期** 令和5年2月28日(火)

※応募は何度でも可能です。第2期の応募では、リフト券は景品に含まれません

## 注意事項

- 健康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スポーツイベントは、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。