

# 令和5年度 南魚沼健康ポイント

期間 5月1日(月)～令和6年2月29日(木)

【問合せ】保健課 ☎773・6811



南魚沼健康  
ポイント  
公式マーク

対象事業は、市報や市ウェブサイトで確認できます。会場には公式マークとQRを設置します。

南魚沼健康ポイントは、継続して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。

※事業は公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社（ディスポート南魚沼・南魚スポーツパラダイス）に委託しています

対 18歳以上の市民（高校生は除く）

## 景品（応募者の中から抽選）

宿泊券、温泉利用券、運動施設利用券、リフト券（第1期のみ）、特産品

## 応募のチャンスは期間中2回

応募回数が多いほど景品の当選確率がアップします。

- ㊦・第1期 9月30日(土)
- ・第2期 令和6年2月29日(木)

## 健康ポイントのため方は2種類

### 健康ポイントカードでためる

健康ポイントカード（裏面）に記録し、50ポイントたまったら必要事項を記入して、応募窓口へ提出する。

### 公式LINEアプリでためる

QRを読み取るか、友だち検索「@665eiuml」と入力し友だちに追加する。送信されるトークのQRを読み取り、50ポイントためる。（ポイント付与は1日1回のみ）満点チケットが発行されたら、応募窓口で専用用紙を記入して提出する。



## 健康ポイントがたまる健康づくり項目

- ・基礎健診を受ける **必須項目** 10ポイント
- ・がん検診を受ける 各10ポイント
- ・体力測定会に参加 10ポイント
- ・対象の講演会や教室、イベントに参加 5ポイント/回
- ・総合型地域スポーツクラブの教室に参加 5ポイント/回  
※スポパラ体育の日（毎月第1土曜日）はポイントが2倍
- ・自分で目標設定した運動 1ポイント/日
- ・体重測定や血圧測定 1ポイント/日
- ・行動目標に取り組み体重か腹囲が減少した（特定保健指導対象者限定） 10ポイント

## ポイント対象イベントなど（4月1日現在）

時期	イベント
5月	グルメマラソン（5/28）
6月	さわやかジョギング大会（6/4）
7月	ナイトウォーク（7/29）、市民登山（日付未定）
10月	市縦断駅伝大会（10/22） 体力測定会（10/29）
通年	保健課が実施する講演会、健康教室、筋力づくり教室

※対象事業は追加や中止となる場合があります

ポイントカードを提出する際は、必ずご記入ください ※個人情報、健康ポイント事業でのみ使用

ふりがな 氏名 男・女	アンケートにご協力ください
住所 〒949- 南魚沼市 電話 ( )	1. 健康保険 ①国民健康保険 ②社会保険 ③その他
生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日	2. 健康ポイントに参加した理由 ①健康づくり ②家族・知人のすすめ ③景品がある ④その他 ( )
提出日 令和 年 月 日	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)健康づくりの取組 ①健康ポイントをきっかけに始めた ②以前からしている
希望する景品に☑してください <input type="checkbox"/> 宿泊券 <input type="checkbox"/> 温泉利用券 <input type="checkbox"/> 運動施設利用券 <input type="checkbox"/> リフト券（第1期のみ） <input type="checkbox"/> 特産品	4. 今後も取組を継続しますか ①はい ②いいえ
※希望以外の景品が 当選する場合あり	5. 主にどこで運動していますか ①自宅 ②ディスポート ③大原運動公園 ④トレセン ⑤南魚沼市スケートパーク ⑥民間スポーツジム ⑦市営体育館・グラウンド ⑧公園 ⑨その他
	6. 健康ポイントがアプリ化されたら利用しますか ①利用する ②利用しない ③わからない
	7. ご意見をお書きください ( )