

# 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

応募締切：第1期 令和5年9月30日(土)、第2期 令和6年2月29日(木)

## ① 基礎健診 **必須** 10 P

受診日		
年	月	日

## ② がん検診など 各10 P

※受診した検診に○

肺・胃・大腸・子宮・乳・骨

受診日		
年	月	日

※受診した検診に○

肺・胃・大腸・子宮・乳・骨

受診日		
年	月	日

※受診した検診に○

肺・胃・大腸・子宮・乳・骨

受診日		
年	月	日

※受診した検診に○

肺・胃・大腸・子宮・乳・骨

受診日		
年	月	日

- ・①②は職場などの健（検）診、人間ドックも対象。
- ・健（検）診が令和6年3月予定の人は、令和4年度の健診日程で応募可。

## ③ 体力測定会 10 P

月	日 ( )
---	-------

①～⑧合計

/ 50 P

## ④ 対象の講演会や教室、イベント参加 5 P / 回

月日	講演会・教室名	月日	講演会・教室名
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

## ⑤ 総合型地域スポーツクラブの教室 5 P / 回

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

※南魚スポーツパラダイス、スポーツ&ライフ南魚沼の教室が対象

## ⑥ 自分で目標設定した運動に取り組む 1 P / 日

目標「

例：毎日5000歩、ラジオ体操、自転車通勤

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

※ポイントカードは、再発行や複数人で共有することはできません

## ⑦ 体重測定や血圧測定 1 P / 日

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

## 特定保健指導対象者限定

## ⑧ 体重か腹囲が減少した 10 P

体重	開始時	応募時	腹囲	開始時	応募時
	kg	kg		cm	cm

## 【健康ポイント応募窓口】

保健課、生涯スポーツ課、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

## 【問合せ】

保健課  
☎ 773・6811  
☎ 773・6839