

南魚沼健康ポイントカード（提出用）

応募締切：第1期 令和6年9月30日(月)
第2期 令和7年2月28日(金)

提出回数

1回目・2回目以降

※どちらかに○をつけてください

※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

①健康診断 **応募に必須** 10P

受診日			
令和	年	月	日

※ポイントは1回目のみ加算

②がん検診など 各10P

項目	受診日
肺	令和 年 月 日
胃	令和 年 月 日
大腸	令和 年 月 日
子宮	令和 年 月 日
乳	令和 年 月 日
骨	令和 年 月 日

- ①②は職場や人間ドックでの健（検）診も対象です。
- 健（検）診が令和7年3月の予定の人は、令和5年度の受診日を記載してください。

③体力測定会 10P

令和	年	月	日
----	---	---	---

①～⑧の合計

／50P

応募窓口

保健課、生涯スポーツ課、市役所総合窓口、大和市民センター、塩沢市民センター、市民会館、ディスプレイ南魚沼、南魚沼トレーニングセンター

⑤対象の講演会や教室、イベントなど 5P/回

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

⑥総合型地域スポーツクラブの教室 5P/回

教室名	参加日									
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※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

⑦自分で目標設定した運動 1P/日

目標「_____」

例：毎日5000歩、毎朝ラジオ体操、毎週ジムで運動

参加日												
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

⑧体重測定または血圧測定 1P/日

参加日												
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

特定保健指導対象者限定

⑧体重－1kgまたは腹囲－1cmを達成 10P

体重	健診時	応募時	腹囲	健診時	応募時
	kg	kg		cm	cm