

令和7年度 南魚沼健康ポイント

期間 4月1日(火)～令和8年2月28日(土)

【問合せ】保健課 ☎773・6811 FAX773・6839



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

対象 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
- ・抽選に外れた人に参加賞として行政ポイントを100ポイント付与します。（各期1回のみ）

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上がります。

- 締切**
- ・第1期 9月30日(火)
 - ・第2期 令和8年2月28日(土)

健康ポイントのため方は2種類

(1) 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、応募窓口に提出する。

(2) LINE公式アカウントでためる

QRを読み取るか、友だち検索「@022vuwhw」と入力し友だちに追加する。送信されるトークや対象イベントのQRから50ポイントためる。（ポイント取得は1日1回のみ）



満点チケットが発行されたら、専用応募フォームまたは応募窓口で専用用紙を提出する。

健康ポイントがたまる活動

- ・健康診断（基礎健診）を受ける
【応募に必須】10ポイント
- ・がん検診などを受ける 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、イベントなどに参加 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
- ・自分で目標設定した運動 1ポイント/日
- ・体重や血圧の測定 1ポイント/日
- ・(特定保健指導対象者限定) 行動目標に取り組み、健診時より体重 -1kg または腹囲 -1cm を達成 10ポイント

健康ポイントの対象イベントなど(2月20日現在)

時期	イベント
6月	グルメマラソン、さわやかジョギング大会
7月	ナイトウォーク、市民登山
10月	市縦断駅伝大会、体力測定会
通年	保健課が実施する講演会や健康教室、筋力づくり教室、まめでいきいき倶楽部

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、健康ポイント事業にのみ使用

ふりがな 氏名	男 ・ 女	アンケートにご協力ください 1. 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 ②家族・知人の勧め ③景品がある ④昨年度も参加していた ⑤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 4. 今後も取組を継続しますか ①はい ②いいえ 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. ご意見をお聞かせください { }
住所 〒949- 南魚沼市		
電話 ()		
生年月日 昭和・平成	年 月 日	
提出日	令和 年 月 日	
希望する景品1つに☑してください <input type="checkbox"/> 宿泊券 <input type="checkbox"/> 温泉利用券 ※希望以外の景品が当選する場合があります。 <input type="checkbox"/> 運動施設利用券 <input type="checkbox"/> リフト券（第1期のみ） ※抽選に外れた人に行政ポイントをプレゼントします。 <input type="checkbox"/> 特産品		