

# 南魚沼健康ポイントカード (提出用)

応募締切：第1期 令和7年9月30日(火)

第2期 令和8年2月28日(土)

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

成人歯科健診(令和7年から)

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
歯科	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8年3月の予定の人は、令和6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

## ④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
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

## ⑤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

## ⑥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

実施日											
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

## ⑦体重測定または血圧測定 1P/日

実施日											
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### 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	開始時	応募時	腹囲	開始時	応募時
	kg	kg		cm	cm