令和８年度 南魚沼健康ポイント

期間　４月１日㈬～令和９年２月28日㈰
【問合せ】健康推進課　☎ 773・6811　FAX 773・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

南魚沼
健康ポイント
公式マーク

対象イベントなどでは、公式マークとQRコードを設置します。

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、行政ポイント1,000ポイント※抽選に外れた人に参加賞として行政ポイントを200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㈬
・第２期　令和９年２月28日㈰

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）公式LINE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）
LINE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

- 応募に必須　健康診断（基礎健診）を受ける　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
- にいがたヘルス＆スポーツマイレージ事業の100ポイントを公式LINEポイントに交換　５ポイント／回

健康ポイントの対象イベント

イベント
・グルメマラソン・さわやかジョギング大会・市民登山・市縦断駅伝大会・体力測定会・ナイトウォーク・健康推進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　など

※対象イベントは追加や中止となる場合があります
市ウェブサイトや各イベントの案内をご確認ください

ポイントカードを提出する際は、必ずご記入ください　※個人情報は、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変わりない **（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 □宿泊券　□行政ポイント1,000P □温泉利用券 □運動施設利用券 □リフト券（第１期のみ） □特産品 ※希望以外の景品が当選する場合があります ※抽選に外れた人に行政ポイントをプレゼントします	