

# 令和6年度 南魚沼健康ポイント

期間 4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

【問合せ】保健課 ☎773・6811 FAX773・6839



南魚沼市  
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を設置し  
ます。

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

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(月)  
・第2期 令和7年2月28日(金)

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、応募窓口へ提出する。

②LINE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、専用応募フォームに必要事項を入力して応募する。

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

※対象イベントは追加や中止となる場合があります。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、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
住所 〒949- 南魚沼市		1. 健康保険 ①国民健康保険 ②社会保険 ③その他
電話 ( )		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 ( )
生年月日 昭和・平成 年 月 日		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
提出日 令和 年 月 日		4. 今後も取組を継続しますか ①はい ②いいえ
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 <input type="checkbox"/> 運動施設利用券 <input type="checkbox"/> リフト券（第1期のみ） <input type="checkbox"/> 特産品	※希望以外の景品が当選する場合があります	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 ( )

# 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

## 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

### 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