

# 健康づくりポイント取組シート (コピー可)

15ポイント以上で応募できます!

太枠の中に記入してください。取り組んだ内容・期日を記入しポイントを合計してください。

新規取組欄には「健康づくりポイント」がきっかけで新たに始めたことや再開した場合に○をつけてください。

ポイント内容		新規取組	取り組んだ内容・期日 <small>令和8年4月～令和9年3月末の期間に取り組んだ内容です</small>	ポイント	
1 健康ポイント	①健診の受診 (市民健診・特定健診・後期高齢者健診、職場健診、人間ドック)	<input type="checkbox"/>	市健診等 (診療情報提供含む) 令和 年 月 日	5	
	②歯科健診の受診	<input type="checkbox"/>	職場健診 令和 年 月 日	5	
	③健診結果説明会への参加、専門職の訪問または面談	<input type="checkbox"/>	人間ドック 令和 年 月 日	3	
	④がん検診の受診 (胃・大腸・肺・前立腺・肝炎ウイルス・子宮頸・乳がん検診) ※胃がん検診を受診すると【5ポイント】 上越市では胃がんによる死亡者の割合が多いことから、胃がん検診のポイントは5ポイントです。早めに検診を受けましょう。	<input type="checkbox"/>	胃がん 令和 年 月 日	5	
		<input type="checkbox"/>	大腸がん 令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/>	肺がん 令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/>	前立腺がん 令和 年 月 日	3	
<input type="checkbox"/>		肝炎ウイルス 令和 年 月 日	3		
<input type="checkbox"/>		子宮頸がん 令和 年 月 日	3		
⑤市や町内会等が行う身体活動や運動を伴うイベントや健康に関する講座に参加その他健康づくりに資する活動【1回毎1ポイント】	<input type="checkbox"/>	◆内容 ◆実施日			
【新規】⑥献血【1回毎1ポイント】	<input type="checkbox"/>	◆採血日			
【新規】⑦骨髄バンクドナー登録【3ポイント】	<input type="checkbox"/>	◆登録日			
2 がんばるポイント 3か月以上続けよう!	①運動	<input type="checkbox"/>	ジョギングやウォーキングを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】 ◆活動内容 ◆期間 年 月～年 月		
		<input type="checkbox"/>	健康アプリやご自身でラジオ体操やストレッチなどを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】 ◆活動内容 ◆期間 年 月～年 月		
		<input type="checkbox"/>	スポーツジムや団体、サークルなどでの活動を3か月以上続ける【取組毎2ポイント】 ◆活動内容 ◆期間 年 月～年 月		
	②健康管理	<input type="checkbox"/>	減塩などの食事や体重測定、血圧測定を毎日3か月以上続ける	◆期間 年 月～年 月	2
		<input type="checkbox"/>	体重	◆期間 年 月～年 月	2
		<input type="checkbox"/>	血圧	◆期間 年 月～年 月	2
	③禁煙	<input type="checkbox"/>	令和8年4月以降から禁煙を開始し3か月以上継続して禁煙(電子たばこ等を含む) ◆期間 令和8年 月～令和 年 月	2	
④成果確認	<input type="checkbox"/>	②がんばるポイント①～③の取組で目標を立て達成したこと(成果) 【取組達成毎3ポイント】 記入例 <input type="checkbox"/> 体重【体重を3キロ減量した】 <input type="checkbox"/> 腹囲【3cm減った】 <input type="checkbox"/> その他【腰痛がなくなった】	◆目標達成(成果)内容を記入してください。 <input type="checkbox"/> 体 重【 <input type="checkbox"/> 腹 囲【 <input type="checkbox"/> 血 圧【 <input type="checkbox"/> その他【 【		
3 グループポイント	<input type="checkbox"/>	2人以上のグループでポイント事業に取り組む ◆内容	2		
【1健康ポイント】+【2がんばるポイント】+【3グループポイント】の合計が15ポイント以上で提出可				合計	

住所	〒0000000 上越市	全員プレゼント 希望する券に <input checked="" type="checkbox"/> してください <input type="checkbox"/> 市温浴施設等の入浴券 <input type="checkbox"/> 地産地消推進の店利用券	特別賞 希望の商品1つに <input checked="" type="checkbox"/> してください <input type="checkbox"/> A 市宿泊施設の宿泊利用券 <input type="checkbox"/> B メイド・イン上越認証品 <input type="checkbox"/> C 地産地消推進の店利用券
氏名	フリガナ		
年齢	歳 性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 回答しない	電話	ポイント事業は何で知りましたか
		職業	<input type="checkbox"/> 広報上越 <input type="checkbox"/> 結果説明会等 <input type="checkbox"/> 健康診査カレンダー <input type="checkbox"/> SNS <input type="checkbox"/> 知人等 <input type="checkbox"/> その他( )
		<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦・夫 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> その他	


健康づくりポイント事業についてご意見をお書きください。

# 健康づくりポイント

ポイントを貯めて応募された皆さんへ市温浴施設等の入浴券か地産地消推進の店利用券をプレゼントします！

健康診査やがん検診の受診、ご自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し、ポイントを貯めて応募してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活習慣を手に入れましょう。



 <p><b>ポイント内容</b></p>	<p><b>1 健康ポイント</b> 健康診査やがん検診などを積極的に受診して、ポイントを貯めて応募してください。 【新規】献血、骨髄バンクドナー登録</p>	<p><b>2 がんばるポイント</b> 運動習慣や健康管理の具体的な取組です。無理をせず、自分にあった取組に挑戦してください。頑張った成果でさらにポイントを貯めてください。</p>	<p><b>3 グループポイント</b> 2人以上のグループで健康づくりポイントに取り組む(友人を誘って健診に行く、運動を始めるなど)</p>
---	---	---	---

<p><b>1 市温浴施設等の入浴券(1回分) 全員プレゼント!</b> <b>または地産地消推進の店利用券(500円分)</b> 希望の券を選んで取組シートに記入してください。</p>	<p><b>2 特別賞 抽選でプレゼント!</b> A・B・Cのいずれかの希望商品を選んで取組シートに記入してください。</p>
---	--

**A賞 市宿泊施設の宿泊利用券**  
**2万円分**



**10名様**

**B賞 メイド・イン上越認証品セット**  
**3,500円相当**



※セット内容は写真と変わる場合があります。

**100名様**

**C賞 地産地消推進の店利用券**  
**1,000円分**



**200名様**

<b>対象</b>	18歳以上の住民登録している市民(令和9年3月31日時点の年齢)
<b>取組期間</b>	令和8年4月～令和9年3月末 令和9年3月12日～3月31日までの達成見込のポイントについてもポイントがつけられます。
<b>申込期間</b>	令和8年7月1日(水)から令和9年3月11日(木)まで
<b>応募方法等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■窓口で応募……………取組シートに必要事項を記入し、健康づくり推進課、国保年金課、南・北出張所、各総合事務所に提出してください。</li> <li>■その他の応募……………郵送・FAX・メールで下記応募先に送付してください。インターネットからも応募できます。</li> <li>■取組シートは応募窓口にあります。市ホームページからもダウンロードができます。</li> <li>■応募は令和8年度1人につき1回です。</li> <li>■ご記入いただいた個人情報健康づくりポイント事業以外の目的には使用しません。</li> </ul> <p>※特別賞については応募締切後、厳正なる抽選を行い、3月中に賞品を発送します。 ※市温浴施設等の入浴券または、地産地消推進の店利用券は応募があった月の翌月に郵送で送付します。なお、どちらも選択されていない場合は、市温浴施設等の入浴券を送付します。</p>



**問合せ 応募先** 上越市健康づくり推進課 電話：025-520-5712 (閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分)  
〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号 FAX：025-526-6116  
応募先メールアドレス kenkoupointo@city.joetsu.lg.jp