


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。





ポイント内容

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

1 健康ポイント

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。

2 がんばるポイント

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)

1 市温浴施設等の入浴券(1回分) 全員プレゼント!
または地産地消推進の店利用券(500円分)
 希望の券を選んで取組シートに記入してください。

2 特別賞 抽選でプレゼント!
 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。

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

対象 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)

取組期間 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。

申込期間 令和8年7月1日(水)から令和9年3月11日(木)まで

応募方法等

- 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。
- 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。
- 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。
- 応募は令和8年度1人につき1回です。
- 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。

※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。



問合せ
応募先

上越市健康づくり推進課
〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号

電話：025-520-5712 (閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分)
 FAX：025-526-6116
 応募先メールアドレス kenkoupointo@city.joetsu.lg.jp

