

令和7年度岩出市健康ポイント事業に参加して
記念品をもらおう！

健（検）診や健康イベントへの参加、健康習慣に取り組んで
ポイントをゲット！
合計50ポイント以上集めて応募しよう！

対象(参加資格) 20歳以上の岩出市民

ポイント付与期間 令和7年4月1日(火)～
令和8年3月9日(月)

応募締切 令和8年3月13日(金)必着

参加方法 岩出市健康ポイントカード(裏面)
を記入し、申込先へ提出してください。
※岩出市ウェブサイト、LoGo フォームからも申込可

申込先 千649-6292
岩出市西野 209 番地
岩出市役所 保険介護課 保険年金係

合計100名に
当たるチャンス！



A賞 詰め合わせギフト
1万円相当 5名様

B賞 詰め合わせギフト
5千円相当 20名様

C賞 詰め合わせギフト
3千円相当 30名様

さらにWチャンス！
いきいき元気 de 賞 1,000 円相当
(道の駅ねごろ歴史の丘で使えるクーポン)
抽選にはずれた方の中から 45名様

※ギフトの内容は変更になる場合があります。
※応募者多数の場合は、抽選となります。

詳しい内容は、市ウェブサイトで確認してください。

岩出市健康ポイント事業



申诉内容

*応募はお一人様1回限りです。

住 所	〒 岩 出 市		ご希望の記念品 A 賞 ・ B 賞 ・ C 賞
ふ り が な			
氏 名			
生 年 月 日	T ・ S ・ H 西 暦	年 月 日	電 話 番 号

■アンケートにご協力ください■ 下記1～4について、項目ごとに1つ選び○印をつけてください。

1. 健康ポイントをどのように知りましたか？

- ①広報 ②ウェブサイト ③窓口 ④ロコミ
⑤その他 ()

2. この事業に参加しようと思った理由は？

- ①健康づくりのため ②家族・知人のすすめ
③記念品が魅力的だった
④その他（ ）

3. この事業に参加して、変わったことはありますか？

- ①健診や検診を受けるようになった
②市のイベントや教室に参加してみようと思った
③運動する機会が増えた ④食事に気をつけるようになった
⑤健診等の数値に改善がみられた ⑥禁煙に繋がった
⑦アルコール摂取が減った ⑧特に変化なし

4. 今後もこの事業があれば参加しようと思いますか？

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

ありがとうございました。

岩出市健康ポイントカード

①・②・③総計

①・②・③いずれかの合計が50ポイント以上で抽選に応募できます

(応募例1) ①20ポイント、②0ポイント、③30ポイント 合計50ポイントで応募できます。

(応募例2) ①40ポイント、②10ポイント、③0ポイント 合計50ポイントで応募できます。

①健診・検診受診ポイント【上限40ポイント】

健診・検診名	受診日	ポイント	健診・検診名	受診日	ポイント
特定健診	月 日	20	大腸がん検診	月 日	20
人間ドック	月 日	40	乳がん検診	月 日	20
脳ドック	月 日	40	子宮頸がん検診	月 日	20
特定保健指導	月 日	20	肝炎ウイルス検診	月 日	20
歯周病健診	月 日	20	各種予防接種	月 日	20
胃がん検診	月 日	20	献血	月 日	20
肺がん検診	月 日	20	()	月 日	20

岩出市実施の上記健診等や同等の健診（職場健診や後期高齢者医療健康診査など。この場合は、健診を受診したことがわかるものの添付が必要です）が対象です。受診日を記入してください。

②健康イベント参加ポイント【上限20ポイント】

岩出市等が実施する健康（運動）教室等に参加し、参加イベント名と参加日を記入してください。

イベント名	参加日	ポイント
例：生活習慣病予防教室	○月××日	⑩
	月 日	10
	月 日	10

対象イベント名（例）

岩出げんき体操応援講座、フレイル予防研修、シニアエクササイズ教室、認知症予防教室（脳の若返り教室）、介護予防講演会（フレイルや認知症予防等）、市民ふれあいまつり、クリーン缶トリー運動イン岩出、生活習慣病予防教室、文化教室（ヤマナ&ピラティス、健康体操、らくらく体操、姿勢が良くなるストレッチ）、ニュースポーツ教室、エアロビクス教室、ヨガ教室、ヘルスアップ教室、ウォーキング教室、市民運動会、総合スポーツ大会、岩出マラソン大会、健康づくり・介護予防のグループ活動、親子体操教室【明治安田生命主催イベント】Jリーグウォーキング、小学生向けサッカー教室 他

③健康習慣の取組に対するポイント【上限30ポイント】

健康習慣をつけるために、自分で目標を決めて取り組もう！

達成した日を記入してください。1日当たり1ポイントで取り組んだ合計ポイントを右の○内に記入してください。（上限30ポイント）

目標例・・・1日6000歩目標に歩く、体操をする、寝る前にストレッチをする、アプリ等を活用し健康を維持する、野菜を多く食べる、午後7時以降は間食をしない、体重を毎日計る、禁煙する、アルコール摂取を減らす、ボランティアや介護助手などの社会福祉活動に参加する 等

チャレンジ目標

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
内容															
日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
内容															

ポイント

① 受診ポイント
(上限 40Pt)

ポイント

②参加ポイント
(上限 20Pt)

ポイント

③達成ポイント
(上限 30Pt)

ポイント