

ポイントを集めて応募しよう！

令和5年度 岩出市健康ポイント事業

応募締め切り

令和6年3月15日



40歳以上の岩出市民の方は誰でも参加できます。
健康づくりの取組でポイントを集め応募しましょう！

1. ポイントをためる方法

岩出市が実施する特定健診やがん検診、健康教室などの健康イベントに参加したり、ご自身で設定した健康習慣に取り組んでポイントをゲットしましょう！
(ご自身で裏面に記入してください。)

2. 対象(参加資格)

40歳以上の岩出市民

3. ポイント付与期間

令和5年4月1日～令和6年3月10日

4. 記念品抽選

令和6年3月下旬

5. 応募先

〒649-6292 岩出市西野 209 番地
岩出市役所 生活福祉部 保険介護課 保険年金係
☎ 0736-62-2141 (内線 197・191)

詳しい内容はウェブサイト「**岩出市健康ポイント事業**」で検索！

記念品

A賞 ふるさとギフト1万円相当

(熊野牛と黒あわび茸)



5名

B賞 ふるさとギフト3千円相当

(はちみつ・黒あわび茸カレー・梅干)



50名

C賞 ふるさとギフト1千円相当

(黒あわび茸カレー・アラレ)



100名

※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。

応募情報

住所	〒 岩出市		
ふりがな			
氏名			
生年月日	T・S・西暦	年	月 日
電話番号			

ご希望の記念品

A賞・B賞・C賞

* 応募はお一人様1回限りです。

■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つ選び丸印にてご回答ください。

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 口コミ
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たいと思いますか？

- 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の合計が50ポイント以上で抽選に応募できます



①・②・③総計

ポイント

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	肺がん検診	月 日	20
人間ドック	月 日	40	大腸がん検診	月 日	20
脳ドック	月 日	40	乳がん検診	月 日	20
特定保健指導	月 日	20	子宮頸がん検診	月 日	20
歯周病健診	月 日	20	肝炎ウイルス検診	月 日	20
胃がん検診	月 日	20	コロナウイルスワクチン接種	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。

受診ポイント
(上限 40Pt)

ポイント

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、下記に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	〇〇月××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、岩出げんき体操サポーター養成研修、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）、フレイル予防測定会、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（ラジオ体操など）
Jリーグウォーキング【★】、小学生向けサッカー教室（保護者向け健康測定会あり）【★】
※今年度開催予定のイベントを掲載しています。
※上記以外にも市が実施（支援）する対象イベントあり。
【★】明治安田生命主催。募集・申し込みについての詳細は、岩出市ウェブサイトにて確認してください。

参加ポイント
(上限 20Pt)

ポイント

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！

取り組んだ日を下記に記入してください。1日当たり1ポイントで取り組んだ合計ポイントを右下の丸内に記入してください。（上限 30 ポイント）

目標例・・・ウォーキングする、ラジオ体操をする、『シニア、さくっと運動』をする、寝る前にストレッチをする、筋トレをする、野菜を多く食べる、午後9時以降は間食をしない、禁煙する、アルコール摂取を減らす等、「これならできる！」と思う目標を設定しましょう！

チャレンジ目標														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

チャレンジ目標														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

取組ポイント
(上限 30Pt)

ポイント

わかやま
健康ポイント



※スマートフォンアプリで自動的に歩数がカウントされ、手軽にご自身の運動管理ができる「わかやま健康ポイント」もご利用ください。