

ポイントを集めて応募しよう！

応募締め切り

令和5年3月17日

令和4年度 岩出市健康ポイント事業



岩出市健康ポイント事業について

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4年4月1日～令和5年3月12日

4. 記念品抽選

令和5年3月下旬

5. 応募先

岩出市 保険年金課 保険年金係

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 他）

50名

C賞 ふるさとギフト1千円相当

（黒あわび茸カレー・高砂アラレ）

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■

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 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 総計

①・②・③の合計が50ポイント以上で抽選に応募できます

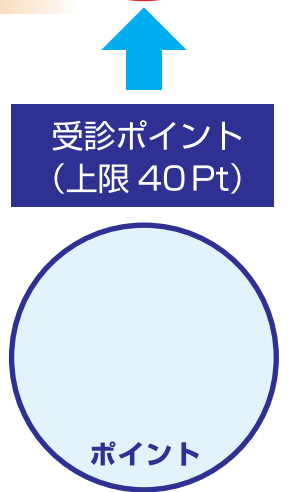


① 健診・検診受診ポイント【上限 40 ポイント】

岩出市が実施する特定健診やがん検診等が対象となります。

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

(※) 岩出市の特定健診以外の後期高齢者医療健康診査や職場健診等を受診された場合で健診結果の写しを提出される方も対象。



② 健康イベント参加ポイント【上限 20 ポイント】

岩出市が実施する健康(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

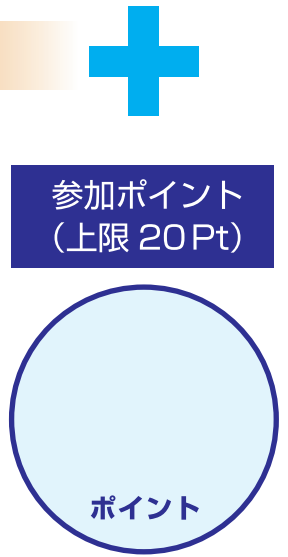
対象イベント名

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)、市民ふれあいまつり、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)、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、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)【★】

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止または延期になる場合があります。

※上記以外にも市主催のイベント等に参加した場合は対象となります。

【★】 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。



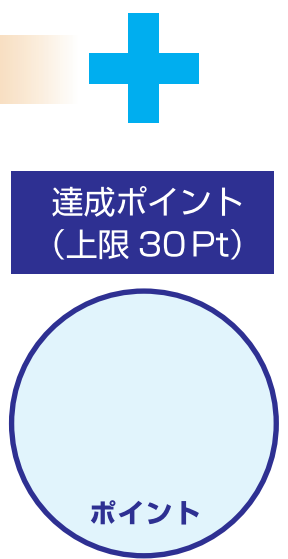
③ 健康習慣の取組に対するポイント【上限 30 ポイント】

健康習慣をつけるために、ご自身で目標を設定して取り組んでください。達成した日を下記に記載してください。1日当たり1ポイントで取り組んだ合計ポイントを記入してください。30ポイントが上限になります。

例えば・・・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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



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。