令和7年度

おぢや健康こいこいポイントカード

運動習慣や健康行動の習慣化を図るためのポイント事業です。
30ポイントたまった人の中から抽選で景品を進呈します（年1回）。
楽しみながら継続して健康づくりに取り組みましょう。

【対象期間】 令和7年4月1日から令和8年1月31日
【応募締切】 令和8年2月6日
【参加対象】 小千谷市にお住まいの18歳以上の方（高校生除く）

健康こいこいポイントを貯める方法

❶ 健診を受診して貯める

- 特定健診やがん検診などを受診して貯めよう

❷ 筋力測定会や健康・運動に関する事業に参加する

「筋力測定会日程」

※筋力測定会とは・・こいこいスポーツクラブおぢやが実施する測定会
四肢の筋肉量を評価する体組成測定と筋力やバランスを評価する運動機能測定ができます
測定結果を参考に健康運動指導士によるアドバイスもあります

日程（いずれも土曜日）	会場	受付時間
7月12日・11月22日	ホントカ。	午前9時30分～11時 （測定の所要時間 1人10分程度）
8月2日・9月13日 10月11日・12月20日 1月10日	総合体育館	

❸ 自分で取り組んで貯める

- 運動習慣や健康生活など自分に合った内容に継続して取り組んで貯めよう。
- 頑張った成果でさらにポイントアップ！

❹ 県の「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリに参加して貯める

- 県のアプリで貯まった100ポイントを健康こいこいポイント5ポイントと交換
- ポイント交換は健康・子育て応援課及び
  こいこいスポーツクラブおぢや窓口でのみ交換

（にいがたヘルス&マイレージ事業QRコード）

【景品】

その1

応募者全員に、こいこいスポーツクラブおぢやのメンバーズカード進呈

- 協賛店舗での各種サービス特典あり
- こいこいスポーツクラブおぢや初回年会費免除特典あり

※ただし、メンバーズカードの進呈は、応募用紙を直接提出先窓口に持参された方に限ります。

その2

応募者の中から抽選で**おぢやの特産品**が当たります。
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

特産品イメージ

【応募方法等】

- **ポイントカードと下記応募者欄を記入し、こいこいスポーツクラブまたは健康・子育て応援課に提出ください。**
- **郵送での応募も可能です。**

応募者欄	
住所	小千谷市
氏名	（　　）歳
生年月日	S・H　　年　　月　　日生
連絡先	
提出日	R　　年　　月　　日

アンケートにご協力ください（あてはまるものに○）

1. 健康ポイント事業参加による運動量や歩数の変化はありましたか
   ①とても増えた　②やや増えた　③変わらない
2. 健康ポイント事業参加による健康意識の変化はありましたか
   ①とても高まった　②まあまあ高まった　③変わらない
3. ポイントの加算や景品は健康行動や目標達成のきっかけになりましたか
   ①はい　②いいえ

健康こいこいポイントカード

健康こいこい
ポイント

取り組んだ日にちや内容を記入しポイントを合計してください

※新規取組欄には、この事業がきっかけで 新たに受診・参加した場合に○をつけてください

	ポイント内容	対象ポイント	取り組んだ日にち・内容	獲得ポイント	新規取組
健診受診	①健診の受診 （特定健診・職場健診、人間ドック）	5P	令和　年　月　日		
	②がん検診の受診 ・肺がん検診	3P	令和　年　月　日		
	・胃がん検診	3P	令和　年　月　日		
	・大腸がん検診	3P	令和　年　月　日		
	・子宮頸がん検診	3P	令和　年　月　日		
	・乳がん検診	3P	令和　年　月　日		
	・肝炎ウイルス検診	3P	令和　年　月　日		
	③骨粗鬆症検診の受診	3P	令和　年　月　日		
	④歯科検診の受診	3P	令和　年　月　日		
測定会や健康・運動に関する事業への参加	⑤筋力測定会への参加（表紙参照）	5P	令和　年　月　日 令和　年　月　日		
	⑥健康や運動に関する事業への参加 ・特定健診結果説明会 ・特定保健指導 ・保健推進員による町内での健康講座 ・講演会 ・ウォーキングイベント ・スポーツ大会など運動を伴う活動への参加 など ※講演会や1回きりの事業を対象としています。 運動教室など継続して参加する事業は⑦の対象となります。	各5P	事業名 ＿＿＿＿＿ 日にち 令和　年　月　日		
			事業名 ＿＿＿＿＿ 日にち 令和　年　月　日		
			事業名 ＿＿＿＿＿ 測定会・事業名 令和　年　月　日		
			事業名 ＿＿＿＿＿ 日にち 令和　年　月　日		

	ポイント内容	対象ポイント	取り組んだ日にち・内容	獲得ポイント	新規取組
自分で継続して取り組む	⑦自分で目標設定した運動に継続して取り組む 【目標】 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 例：毎日3,000歩歩く、体操教室に参加する	1か月継続：5P 3か月継続：12P 6か月継続：20P	【活動内容】 【期間】 年　月～　年　月		
	⑧自分で目標設定した健康行動に継続して取り組む 【目標】 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 例：夕食後の間食をしない	1か月継続：5P 3か月継続：12P 6か月継続：15P	【活動内容】 【期間】 年　月～　年　月		
	⑨体重測定を毎日続ける	1か月継続：1P	【期間】 年　月～　年　月		
	⑩成果確認 ・自分で取り組んだことによる成果 例 ☑体重減少（体重が3kg減少した） ☑その他（膝の痛みがなくなった） （腹囲が3cm減った）	達成項目毎：3P	成果内容を記入 □体重減少 （　　　） □体力測定結果改善 （　　　） □その他 （　　　）		
県との連携	⑪県アプリの登録	10P	登録日 月　日		
	⑫県アプリ100ポイントとの交換	5P	交換（スタンプ印）		

ポイント合計		ポイント	30ポイント以上なら裏面記入の上、応募可