

【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特典あり

- ・協賛店舗での各種サービス特典メンバーズカード進呈
- ・こいこいスポーツクラブおぢや初回年会費免除

※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て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。



【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おぢやまたは健康・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○)

- 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
- 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
- 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

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6年6月1日から令和7年2月28日

【応募締切】 令和7年3月7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

① 健(検)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

② 教室やイベントに参加して貯める

- ・ポイント対象事業に参加して貯めよう。
- ・対象事業はこのマークが目印！
- ・自身の体の状態を知る「体力測定会・運動教室」への参加がおすすめ

健康こいこい
ポイント



「体力測定会・運動教室」

日程(いずれも土曜日)		時間	場所
6月22日	10月5日	9時30分 ~11時	総合体育館
7月13日	10月19日		
7月27日	11月9日		
8月10日	11月30日		
8月31日	12月7日		
9月7日	1月11日		
9月21日	2月8日		

③ 自分で取り組んで貯める

- ・自分で目標設定した運動や健康行動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!

④ 県の「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリに登録・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)



健康こいこいポイントカード



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	ポイント	取り組んだ日にち・内容	新規取組
健(検)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肩粗鬆症検診の受診	3P	令和 年 月 日	
	④歯科検診の受診	3P	令和 年 月 日	
対象の教室・イベントの参加	⑤体力測定会・運動教室への参加	1回 5P	令和 年 月 日 令和 年 月 日	
	⑥教室やイベントへの参加 ☆この対象マークが目印	各5P	教室・イベント名 _____ 日にち 令和 年 月 日	
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 健康こいこいポイント </div> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健診結果説明会 ・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など 		教室・イベント名 _____ 日にち 令和 年 月 日	
			教室・イベント名 _____ 日にち 令和 年 月 日	
			教室・イベント名 _____ 日にち 令和 年 月 日	
他イベント		⑦スポーツ大会や町内運動会など 運動を伴う活動への参加	各3P	イベント名 _____ 日にち 令和 年 月 日

	ポイント内容	ポイント	取り組んだ日にち・内容	新規取組
自分で継続して取り組む	⑧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	【取組内容】 【期間】 年 月～ 年 月	
	⑨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： 10P 6か月継続： 15P	【取組内容】 【期間】 年 月～ 年 月	
	⑩体重測定を毎日続ける	1か月毎： 3P	【期間】 年 月～ 年 月	
県との連携	⑪成果確認 ・自分で取り組んだことによる成果 例 <input checked="" type="checkbox"/> 体重減少(体重が3kg減少した) <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 体重減少 () <input type="checkbox"/> 体力測定結果改善 () <input type="checkbox"/> その他 ()	
	⑫にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業 県「グッピーヘルスケア」アプリの登録	10P	登録日 月 日	
	⑬県「グッピーヘルスケア」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	