

楽しく
健康づくりしたい!

令和3年度
にかほ市

健康ポイント貯めて
健康と特典をゲット!!

健康ポイント制事業

☆健康ポイント制度とは？

『健康づくり』に対する意識を高め、生活習慣病の予防に楽しく取り組めるよう、健康づくり事業や検診(健診)受診、個人の健康づくりの取り組みに対し、「ポイント(Pt)」を付与する仕組み。

健康づくりに取り組む ポイントが貯まる



にかほ市商品券ゲット!!

100Pt以上1,000円

200Pt以上2,000円

300Pt以上3,000円



☆内容☆

【対象】

20歳以上のにかほ市民及び市内に勤務する者

【事業内容】

- ▶各自、次の4つの項目にチャレンジして合計100ポイント以上を貯めてください。
- A 「健康事業参加ポイント」 B 「食事チャレンジポイント」 C 「日常歩(ポ)イント」
 - D 「検診受診ポイント」 ポイントの詳細については2～4ページをご覧ください。

【ポイント付与期間】

令和3年4月1日(木)～令和4年2月28日(月)

- A・D ⇒ 指定場所でスタンプ押印が必要です。
押し忘れた場合は、後日保健センターにお越しください。
- B・C ⇒ 各自記載してポイントを貯めてください。

【ポイント交換方法】

- 1.ポイント交換条件を確認する。 → A～Dの全ての項目にポイントがある
 「B. 食事チャレンジポイント」が60ポイント以上ある
 全ての合計のポイントが100ポイント以上ある
- 2.各保健センターに「けんこうポイントカード」と「ポイント交換申請書」を提出してください。
- 3.後日、ポイント数に応じて特典「にかほ市商品券」を贈呈いたします。

【カード提出期限(厳守)】

令和4年2月28日(月)午後5時まで

※期限までに提出がなかった場合は、ポイントは無効になります。

A

健康事業参加ポイント(各2～5ポイント)

☆スタンプ押印☆

健康づくりに役立つ教室や講演会に参加するとポイントがもらえます。

対象事業は次のとおりです。

◆スタンプ押印場所 各教室開催会場

健康推進課事業名	Pt	詳細	日程掲載方法
貯蓄体操	2	月3～4回金浦保健センターにて体操を実施。	広報行事予定表
男性の貯筋体操	2	月3～4回スマイルにて男性限定の体操を実施。	
体組成測定日	5	筋肉や脂肪・骨・水分量など身体を構成する体組成を測定して生活習慣を振り返る教室。	
健康教育 地区巡回健康相談	5	親子から高齢者まで幅広い年齢に対し健康教室を開催。	各種団体・自治会等による通知回覧
出前講座	5	生涯学習課出前講座のうち健康推進課による健康講座。	
こころの健康づくり出前講座	5	自殺や精神疾患に対する正しい知識をこころの健康づくりをテーマとした講話を通して学ぶ講座。	
楽しくアンチエイジング教室	5	1年を通して運動や食事、心の面から体内年齢の若返り&脱メタボを目指して様々な教室を開催。	広報・申込者に年間予定表送付
健康づくり食育教室	5	現代の食生活事情や食環境、生活習慣病予防等のための栄養講座や調理実習を実施。	
パバママ教室あのおね	5	妊娠中の夫婦に対してにかほ市子育て支援を紹介。助産師による講話、オムツ交換、沐浴実習を実施。	
妊娠期の産むからだづくり教室	5	分娩のメカニズムを学び、安産に向けて体を整える体操など実技と交流を含めた教室を実施。	
産後のママと赤ちゃんのからだケア教室	5	ママの体を整えながら、赤ちゃんの発達を促す抱き方、寝せ方、あやし方について実技とママたちの交流を含めた教室を実施。	
ワザありスマート教室 (特定保健指導)	5	特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された場合、保健師及び栄養士が保健指導を実施。	対象者へ利用券通知
伝達料理講習会	5	食生活改善推進員が食生活講習会で学習した内容を市内へ伝達する料理教室。	食生活改善推進員によるチラシ配布等
親と子の健康料理教室	5	小学3～6年生の親子に対し、健康料理教室を実施。	小学校を通しての案内通知
各種講演会、医学講座 健康まつり(文化祭)	5	講師を招き、生活習慣病や健康づくりに関する講演会を開催。健康まつりでは健康チェックや具だくさんみそ汁の試飲、親子遊び等のイベントを開催!	広報
献血	5	にかほ市以外で献血をした場合もポイント付与。 <u>※確認のため、各保健センターに献血カードをご持参ください。</u>	秋田魁新聞 市ホームページ
訪問指導	5	生活習慣病予防や健康面で支援が必要な方や、産前産後の支援が必要な妊産婦に対して訪問を実施。	
来所相談 健診結果相談会	5	健康に関する悩みや心配事がありましたらご相談ください!保健師や栄養士、助産師がお話を聞きます。	

スポーツ振興課事業名	Pt	詳細	日程	掲載
チャレンジデー2021	5	当日市内で15分以上運動した人数の参加率を対戦自治体と競います!	10月	広報・「にかほ市生涯学習のすすめ」
にかほ市スポレク祭	5	体力向上と健康増進を目的に開催するスポーツの祭典。初心者でも楽しめるスポーツ教室が体験できます。	10/2(土)	
体力測定会	5	年代に合わせた体力測定を実施。後日送られる結果を基に体力づくりに役立てることが出来ます。	広報でお知らせ	
インターバル速歩	5	3分ずつ速歩とゆっくり歩きを繰り返すことで下肢筋力の向上と生活習慣病予防につながります。	11～3月	
ふれあい健康教室 (市主催時のみ)	5	55歳以上の方を対象にした健康教室。リズムにのって心と身体が動きます。	象潟:毎月第2木曜 仁賀保:毎月第2月曜	
ヨガ教室	5	ゆったり体を整える人気の運動です	広報でお知らせ	
トレーニングマシン教室 (スポーツ振興課主催時のみ)	5	トレーニングマシンを使った基本のトレーニング方法と個別メニューを学べます。	10/27(水)	
出前講座	5	生涯学習課出前講座のうちスポーツ振興課による講座	各種団体・自治会等による通知回覧	

※NPO法人BSスポーツクラブにかほ事業は別紙参照

B 食事チャレンジポイント(1日1ポイント)

☆各自記入☆

健康な生活習慣を維持するために「食生活」は重要です。
この機会に自分自身の食生活を見直し、改善してはいかがでしょうか？

◆カード記入方法

目標を取り組むことで1日1ポイント獲得できます。
※ポイント交換のためには、60ポイント以上必要です。



～ 記入例 ～

6月	13						Pt
目標	3食食べる						
日	月	火	水	木	金	土	
	①	2	③	④	5	6	
⑦	⑧	9	10	11	⑫	13	
14	15	⑯	⑰	18	⑱	20	
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
28	㉙	30					

1. 目標を実践できた日に「○」を付ける。

2. 実践できた日数(○を付けた日数)を記入する。

C 日常歩(歩)ポイント(歩数に応じたポイント)

☆各自記入☆

運動不足は生活習慣病の原因の一つとされています。生活習慣病予防のためには、運動習慣を取り入れることも大切ですが、通勤や通学、家事や庭仕事等の日常生活活動も健康づくりには欠かせません。まずは、日頃の歩数を意識してみませんか？

◆カード記入方法

起床してから就寝するまでの間の歩数を把握して、カードに記録してください。

※万歩計は各自ご用意ください。
携帯電話やスマートフォンに歩数計アプリが内蔵されている場合がありますので、ご活用ください。



～ 記入例 ～

月/日	歩数
5/20	3,000
5/21	5,000
5/22	2,000
5/23	3,000
5/24	7,000

1日の日常歩数を記入する。

31日分の歩数の小計を記入し、最後にすべての小計を足して合計歩数を記入する。

5/30	3,000
5/31	6,000
小計	29,000
合計	543,000歩

ウォーキング以外にも、スポーツや通勤・通学、家事、田畑仕事などもOKです！



合計歩数	～50万歩	50万歩～	100万歩～	200万歩～	300万歩～
獲得Pt	10	20	30	40	50

D

検診受診ポイント(各5~20ポイント)



☆スタンプ押印

◆対象の検診は次のとおりです。

- ①右記のにかほ市集団検(健)診
- ②医療機関で受診した右記の検(健)診
- ③職場健診で受診した右記の検(健)診

にかほ市各種検診	獲得Pt		担当課(申込先)
	20~59歳	60歳以上	
○各種がん検診 胃・肺・大腸・前立腺 乳・子宮	10	5	健康推進課 仁賀保保健センター ☎32-3000 象潟保健センター ☎43-7501
○その他検診 結核・骨粗鬆症・C型肝炎	10	5	
○成人歯科検診	10	10	
○各種がん検診精密検査	10	10	
○人間ドック	40	40	
○特定健診	10	5	市民課国保年金班 ☎32-3032

◆スタンプ押印場所

- ①の場合 ⇒ 検(健)診会場
- ②③の場合 ⇒ 各保健センター

※医療機関や職場ではスタンプを押すことができません。カード提出の際に、保健センターにてスタンプ押印しますので、確認できる書類(結果及び領収書等)をご持参ください。

家族や仲間を誘ってみんなで楽しくポイントを貯めましょう♪
~たくさんの方が健康づくりに取り組む 健康な にかほ市 になりますように~

QRコードから申請いただけ



にかほ市マスコット「にかほっぺん」



お問合せ / にかほ市健康推進課

【仁賀保保健センター(スマイル内)】32-3000

~ スポーツ振興課事業については【スポーツ振興課】33-8855 へお問合せください ~