配布場所（　　）　　島原市

令和6年度

いきいき健康ポイントカード

対象者：20歳以上の島原市民

ためる　ためる期間：５月１日～１１月３０日

① 健診やがん検診等の受診
② 健康教室等への参加
③ 自己目標への取り組み

合計で **50** ポイント以上貯める

提　出　提出期限：１２月２０日（金）

※応募は１人１回まで

提出する場所
島原市保健センター・有明保健センター
市役所保険健康課・各地区公民館

参加賞がもらえます

抽　選　抽選の時期：１月中旬
※当選者のみ通知します

島原市特産品（SQ 商品）の贈呈

氏名

切り取らずに提出してください

応　募　券

申請者	フリガナ		性別
	氏　　名		男 ・ 女
	生年月日	S・H　　年　　月　　日（　　歳）	
	住　　所	島原市	
	電話番号		
	保険の種類	□国民健康保険 □後期高齢者医療保険　□その他	

【獲得ポイント数】50 ポイント以上で応募できます

①	②	③	合計
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

◆お預かりした個人情報は、市が責任をもって管理し、「いきいき健康ポイント事業」のみで使用します。

【市記入欄】

受付印	
受付番号	

切り取らずに提出してください

① 健診やがん検診等の受診　必須

●下記の中から１つ以上受診することが必須です。
●1 つの受診ごとに 20 ポイント加算できます。
●受診日と受診場所を各自でご記入ください。

健（検）診名	受診日	受診場所	付与ポイント数
特定健診	月　日		20 ポイント
人間(脳)ドック	月　日		
職場健診	月　日		
若年者健診	月　日		
後期高齢者健診	月　日		
歯科健診	月　日		各 20 ポイント
胃がん検診	月　日		
結核・肺がん検診	月　日		
大腸がん検診	月　日		
子宮がん検診	月　日		
乳がん検診	月　日		

※**令和６年４月１日以降**に受診した健（検）診が対象です。

①の合計ポイント
ポイント

② 教室等への参加

●下記の教室等への参加で５ポイント加算します。
●1 つの教室につき 1 回のみポイントが加算できます。

対象の教室等の名称		
栄養教室	認知症予防教室	元気かい
健康講座	転倒予防教室	貯筋教室
運動教室	運動栄養プログラム	健康介護教室
特定保健指導	高齢者ふれあいサロン	
健診結果説明会	あかね会・花草会	
生活習慣病予防教室	スクエアサークル	
市民ウォーキング	ウォーキングサークル	
糖尿病予防のつどい	お口の健康まつり	
芝生でいきいきワンデー	高齢者学級	
成人歯科相談	女性学級	
骨粗鬆症検診栄養指導	体力測定	
健康しまばら福祉まつり	イベント健康チェック	

※上記の対象教室等に参加時カードを提示し、ポイントの押印を受けてください。
※対象事業は随時更新します。ホームページ等でご確認ください。

②の合計ポイント
ポイント

③ 自己目標への取り組み

● １つの取り組みを３０日実践するとポイントを付与
● 下表から４つまで目標を設定できます。

自己目標項目	付与ポイント
① 日記をつける	各５ポイント
② (朝食抜きの人は)朝ごはんを食べる	
③ 食事は野菜から食べる	
④ 甘い食べ物や飲み物は控える	
⑤ よく噛んで、ゆっくり食べる	
⑥ ていねいに歯を磨く	
⑦ 笑顔を作り、大きな声で笑う	
⑧ 体操をする	各 10 ポイント
⑨ ３０分以上の運動をする	
⑩ 万歩計やスマホなどで歩数を測る	
⑪ 体重を測る	
⑫ 血圧を測る	
⑬ 睡眠を（　　）時間とる	
⑭ 食事は腹八分にする（食べ過ぎない）	
⑮ １日に５～６皿の野菜料理を食べる	
⑯ 塩分をとりすぎないようにする	
⑰ (毎日飲酒している人は)休肝日をつくる	
⑱ (喫煙している人は)禁煙する	

※目標は４つまで
（最大 40 ポイント）

③の合計ポイント

ﾎﾟｲﾝﾄ

自己目標（１）

実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						

自己目標（２）

実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						

アンケート

あてはまる項目に☑をお願いします

問１　ポイント事業に参加してどのような効果がありましたか

□ 健診を受けるようになった
□ 健康づくりに楽しんで取り組めた
□ 自分で目標を決め、継続できるようになった
□ 食生活に気を付けるようになった
□ 歩数など運動を心がけるようになった
□ 特に変わらない

問２　健診を受ける人を増やすために、健康ポイント事業は効果があると思いますか

□ 思う　□ 思わない　□ わからない

問３　歩数をカウントするスマホのアプリを利用したことがありますか

□ ある　□ 今後、利用してみたい　□ ない

問４　ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を利用していますか

□ 利用している　□ 知らない
□ 知っているが利用していない

自己目標（３）

実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						

自己目標（４）

実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						
実施日	/	/	/	/	/	/
数値記録						