

STEP1 「健幸ぽいんと」を ためる

- 「健幸ぽいんと」は4種類！1ポイント=シール1枚です。
- ① やったっちゃポイント
ラジオ体操、介護予防教室、公民館講座など、健康管理や自己啓発のための取組に参加するともらえるポイント
- ② でかしましたポイント
健康づくりや後継者育成などの担い手としてイベントなどに参加するともらえるポイント
- ③ いいねかっちゃポイント
健康に向けた生活習慣の改善などを実施し、取組を対象期間のうち3か月以上継続するともらえるポイント
- ④ いったっちゃポイント
各種健（検）診の受診や健康イベントなどに参加するともらえるポイント



- ポイントが全てたまったら、氏名、住所、アンケート等を記載し、下記へ提出してください。直接ご持参いただいた方には、参加賞をお渡しします。
- ※郵送による提出も可能ですが、その場合、参加賞の対象にはなりません。
- 対象期間内であれば、何回でも応募していただくことができます。
- ※ポイントカードは原本を提出してください。

STEP2 ポイントがたまったら カードを提出

提出先

佐渡市役所健康医療対策課 市民課 高齢福祉課 社会教育課
各支所・行政サービスセンター・連絡所 各地区公民館



STEP3 抽選で賞品を ゲット

- 各期に抽選をします。
- 抽選への参加はポイントカードを提出するだけで、ほかの手続きは不要です。
- 当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

- 注意事項**
- お預かりする個人情報については、賞品の発送や事業検証以外に使用しません。
 - カードを紛失した場合は、新しいカードで再度ポイントを集めていただくこととなります。
 - ポイントカードの提出は、応募締切日に必着でお願いします。
 - あて先不明等の理由により賞品をお届けできなかった場合は、当選を無効とさせていただきます。
 - 賞品の発送は佐渡市内の住所に限ります。

お問い合わせ先

佐渡市役所健康医療対策課 TEL 0259-63-3115 市民課 TEL 0259-63-5112
高齢福祉課 TEL 0259-63-3790 社会教育課 TEL 0259-58-7356



健康づくりで
「健康」と「賞品」をゲット！



健康ぽいんと

健診受診やイベント参加、施設の利用でポイントを集めると、抽選で賞品が当たります。
窓口に直接ポイントカードを提出すれば、参加賞をもらえなくプレゼント！

「健康寿命日本一」をめざして、
みんなでやらんかさ！ためんかさ！もらわんかさ！



対象期間
令和5年 6月1日 木 - 令和6年 2月29日 木
※期間内であれば、何回でも応募していただくことができます。

賞品の抽選

第1期 10月実施 応募締切 令和5年10月2日 月
第2期 3月実施 応募締切 令和6年2月29日 木

必着

参加対象
佐渡市に住民登録のある方

みんなでやらんかさ！ためんかさ！もらわんかさ！

65歳以上の方が参加すると
通常ポイントにさらにBポイント+1
ポイント ※Bポイントはボーナスポイントです。

健康ぽいんと



お知らせやチラシなどに
マークがある事業が
対象となります。

B

やったっちゃポイント

1ポイント

●ラジオ体操、介護予防教室、公民館講座など、健康管理や自己啓発のための各種取り組みに参加するともらえるポイント

健康医療対策課・市民課	
健診事後指導	健康学習会
メタボ予防教室	フレイル相談
健康医療対策課	
パパとママのためのマタニティセミナー	プレママの会 ぽこぽこ
子育て講習会	ステップアップ講習会
フッ化物歯面塗布	温泉入浴
健康のための各種教室	しまびと元気応援団のグループ活動
高齢福祉課	
地域の茶の間	しゃきっと教室
訪問型サービスC、通所型サービスC	ほのぼのカフェ
ゆいノート出前講座	介護予防教室
認知症サポーター養成講座	介護予防教室（体力測定）
生活支援サポーター養成講座	出前運動教室、出前体操教室
社会教育課	
市民大学講座	公民館講座
公民館自主講座	親子ふれあい教室
青少年教室	高齢者教室
佐渡学セミナー、佐渡学シンポジウム	ジュニア学芸員養成講座
図書館カフェ	ジオパーク市民講座
ラジオ体操 × 10回（ラジオ体操カード有）	ウォーキング教室、エクササイズ教室
アルビレックス・新大連携健康教室	親子スポーツ教室
夏休み水泳教室	社会体育スポーツ教室

※ラジオ体操カードは以下の窓口にあります

佐渡市役所健康医療対策課 市民課 高齢福祉課 社会教育課
各支所・行政サービスセンター・連絡所 各地区公民館



B

でかしましたポイント

2ポイント

●健康づくりや後継者育成などの担い手としてイベントなどに参加するともらえるポイント

健康医療対策課	
しまびと元気応援団（会議参加等）	佐渡市健康推進協議会（会議参加等）
高齢福祉課	
介護保険ボランティア	しゃきっと教室（サポーター）
社会教育課	
人材バンクの登録・派遣	

B

いいねかっちゃポイント

3ポイント

●健康に向けた生活習慣の改善などを実施し、以下の取組を対象期間のうち3か月以上継続するともらえるポイント

取組		
禁煙	減塩	毎日朝食を食べる
毎日体重測定	毎日血圧測定	30分以上の運動を週2回

いったっちゃポイント

5ポイント

●各種健（検）診の受診や健康イベントなどに参加するともらえるポイント

健康医療対策課・市民課	
特定健康診査、健康診査、後期高齢者健康診査	人間ドック
職場・個人で受けた健康診査	健康づくりのための情報提供
健康医療対策課	
がん検診	歯科健診
健康フェスティバル「じょうぶら」	骨粗鬆症検診
高齢福祉課	
高齢期の食を考えるつどい	元気100歳いいねかっちゃ弁当コンテスト
社会教育課	
ラジオ体操キックオフイベント	

STEP1

「健幸ぽいんと」を
ためる

- 「健幸ぽいんと」は4種類！1ポイント＝シール1枚です。
- ①やったっちゃポイント
- ②でかしましたポイント
- ③いいねかっちゃポイント
- ④いったっちゃポイント

STEP2

ポイントがたまったら
カードを提出

- ポイントが全てたまったら、氏名、住所、アンケート等を記載し、下記へ提出してください。直接ご持参いただいた方には、参加賞をお渡しします。
※郵送による提出も可能ですが、その場合、参加賞の対象にはなりません。
- 対象期間内であれば、何回でも応募していただくことができます。
※ポイントカードは原本を提出してください。

提出先

佐渡市役所健康医療対策課 市民課 高齢福祉課 社会教育課
各支所・行政サービスセンター・連絡所 各地区公民館

STEP3

抽選で賞品を
ゲット

- 各期に抽選をします。
- 抽選への参加はポイントカードを提出するだけで、ほかの手続きは不要です。
- 当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

きりとり

応募される方は
漏れなく全てご記入ください

ポイントカード
ポイントを20個ためてね！



フリガナ			
氏名			
電話番号	年齢		
			歳
住所			
〒 - 佐渡市			

スタート

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
ゴール			

※ ポイントカードを郵送する際、点線から切りはなし、封筒に貼りつけてお使いください。

〒952-8501

佐渡市両津湊 198 番地

佐渡市教育委員会社会教育課 宛

注意事項

- お預かりする個人情報については、賞品の発送や事業検証以外に使用しません。
- カードを紛失した場合は、新しいカードで再度ポイントを集めていただくこととなります。
- ポイントカードの提出は、応募締切日に必着でお願いします。
- あて先不明等の理由により賞品をお届けできなかった場合は、当選を無効とさせていただきます。
- 賞品の発送は佐渡市内の住所に限ります。

抽選

第1期

10月実施

応募締切

令和5年10月2日

月

第2期

3月実施

応募締切

令和6年2月29日

木

必着

お問い合わせ先

佐渡市役所健康医療対策課 TEL 0259-63-3115 市民課 TEL 0259-63-5112
高齢福祉課 TEL 0259-63-3790 社会教育課 TEL 0259-58-7356

きりとり

アンケート

該当する項目を○で囲んでください。

1 健幸ぽいんとに参加した理由

- ・ 健康づくりのため
- ・ 家族・知人のすすめ
- ・ 賞品がもらえるから
- ・ その他

③健康教室・運動教室・介護予防教室等について

- ・ 健幸ぽいんとがきっかけで参加した
- ・ 以前から参加していた
- ・ 参加しなかった

2 参加してどのように感じたか

- ・ とても楽しかった
- ・ 楽しかった
- ・ 楽しなかった

4 佐渡市の健康、運動、介護予防の取組について

- ・ 新たに知る機会となった
- ・ 以前から知っていた

3 参加して変わったことがあるか

①健診について

- ・ 健幸ぽいんとがきっかけで受けた
- ・ 以前から受けていた
- ・ 受けなかった

5 前年度の健診・がん検診・歯科健（検）診・健康づくりへの参加状況（複数可）

- ・ 健診を受けた
- ・ がん検診を受けた
- ・ 歯科健（検）診を受けた
- ・ 健康づくりの教室に参加した
- ・ 受けなかった

②がん検診・歯科健（検）診

- ・ 健幸ポイントがきっかけで受けた
- ・ 以前から受けていた
- ・ 受けなかった

6 健幸ぽいんと事業について、ご意見・ご要望（自由記載）