

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（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取り組み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（3ポイント）
健康づくりの担い手やボランティアなどの地域貢献でもらえるポイント
- ③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
- ④いいねかっちゃポイント（5ポイント）
生活習慣の改善や健康管理に30日取り組むともらえるポイント



- ポイントが20ポイントたまったら、氏名、住所、アンケートを記載し、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（切手を必ず貼ってください）、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

佐渡市役所高齢福祉課・生活環境課・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にのみ使用します。
- 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ためてください。
- ポイントカードの提出は、応募締切日に必着をお願いします。
- 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。
- 令和5年度にためたポイントも使えます。



お問い合わせ

健康医療対策課 63-3115
(市民課、生活環境課、高齢福祉課、子ども若者課、
観光振興課、世界遺産推進課、社会教育課)



健康づくりで
「健康」と「賞品」をゲット！

R6.4.10 発行

回覧

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た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、参加賞をプレゼント！（なくなり次第終了）

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！

STEP1

「健幸ぽいんと」を
ためる

STEP2

ポイントがたまったら
カードを提出

STEP3

抽選で賞品を
ゲット

対象期間

令和6年

4月1日

月

令和7年

2月28日

金

賞品の抽選

第1期応募締切

令和6年9月30日

月

第2期応募締切

令和7年2月28日

金

必着

※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。

参加対象

佐渡市にお住まいの方

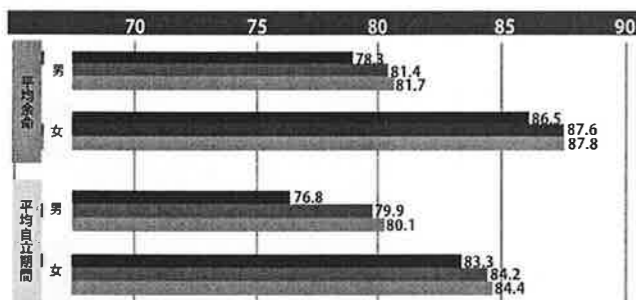


佐渡市



健康ぽいんとはどうしてはじまったの？

佐渡市の平均余命や平均自立期間は、新潟県や国に比べて短い！
(令和4年度)



*平均余命：ある年齢の人が、その後何年生きられるかという期待値。ここでは0歳時点の平均余命を示す。

*平均自立期間：日常生活が自立している期間の平均。ここでは要介護2~5を非自立と定義つけた場合の平均自立期間を示す。



市民の健康意識の向上、生活習慣などの改善をめざしてはじまりました！

このマークが目印です。



でかしましたポイント 3ポイント

- 健康づくりの担い手やボランティアなどの地域貢献でもらえるポイント

健康医療対策課

健康推進協議会(会議参加等)	しまびと元気応援団(会議参加等)
ミニゲートキーパー講座	

高齢福祉課

介護保険ボランティア

子ども若者課 NEW

ファミリーサポートセンター提供会員登録	保育園・子育て支援センター等ボランティア
---------------------	----------------------

世界遺産推進課 NEW

佐渡金銀山環境美化活動

生活環境課 NEW

佐渡クリーンアップ(ボランティア清掃)

社会教育課

人材バンクの登録・派遣	公民館主催・共催イベントボランティア参加 NEW
-------------	--------------------------

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

フレイル相談	生活習慣病重症化予防事業
特定保健指導	健診結果説明会
栄養改善事業	生活習慣病治療中断者対策事業
CKD 対策事業	

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	健康のための各種教室
子育て講習会・ステップアップ講習会	元気いきいき塾
温泉入浴	しまびと元気応援団グループ活動

高齢福祉課

介護予防教室	介護予防教室の体力測定
ほのぼのカフェ	家族介護教室
認知症サポーター養成講座	訪問型サービスC
生活支援サポーター養成講座	通所型サービスC
ゆいノート出前講座	

子ども若者課 NEW

子育て支援センターの利用	ファミリーサポートセンター交流会・講習会
子育て支援講座	はみがきがんばりカード実施

世界遺産推進課 NEW

佐渡金銀山現地学習会

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・シンポジウム	ジュニア学芸員養成講座
植物園勉強会・ワークショップ	ラジオ体操×5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	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
ジオパーク市民講座	

高齢福祉課・健康医療対策課・市民課

健康学習会	サロン、地域の茶の間
-------	------------

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
健康づくりのための情報提供事業	

健康医療対策課

がん検診	歯科健(検)診
フッ化物歯面塗布 NEW	歯の健康フェア
健康フェスティバル	しまびと元気まつり

高齢福祉課

認知症予防講演会	自立体力全国検定
----------	----------

子ども若者課 NEW

こどもが元気な佐渡が島(たからじま)ひろば	「御金荷(おかねに)の道」ウォーク
-----------------------	-------------------

観光振興課 NEW

スポーツイベント(トキマラソン・ロングライド・オープンウォータースイミング・トライアスロン)のボランティア参加

社会教育課

グループラジオ体操×5回(ラジオ体操カード有) NEW	
-----------------------------	--

いいねかっちゃポイント 5ポイント

- 生活習慣の改善や健康管理に30日取り組むともらえるポイント。

休肝日を設ける NEW	朝食を食べる
禁煙	減塩
血圧測定	1日30分以上の運動
体重測定	はみがきがんばりカード全部〇 NEW
寝る前の歯磨き NEW	
こども用いいねかっちゃカード(早起き、早寝、朝ごはん、寝る前の歯磨き) NEW	