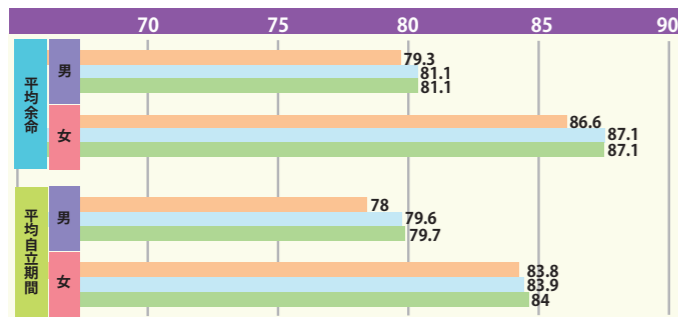


健康ぽいんとはどうしてはじまったの？

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6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を非自立と定義づ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。

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

| | |
|--------------------|------------------------------|
| 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 | 健康のための各種教室 |
| パパとママのためのマタニティセミナー | 元気いきいき塾 |
| 離乳食講習会 | しまびと元気応援団グループ活動 |
| 温泉入浴 | Instagramの健康ぽいんと公式アカウントのフォロー |

NEW

高齢福祉課

| | |
|-----------|--------------|
| ほのぼのカフェ | 認知症サポーター養成講座 |
| ゆいノート出前講座 | 家族介護教室 |

高齢福祉課・健康医療対策課

| | |
|-------------|-------------|
| 健康学習会 | サロン、地域の茶の間 |
| 介護予防教室 | 訪問型サービス・活動C |
| 介護予防教室の体力測定 | 通所型サービス・活動C |

文化スポーツ課

| | |
|-------------------|---------------------------|
| 植物園勉強会・ワークショップ | ジュニア学芸員養成講座 |
| ウォーキング教室・エクササイズ教室 | ラジオ体操 ×5 回 (個人用ラジオ体操カード有) |
| 夏休み水泳教室 | 親子スポーツ教室 |
| ジオパーク市民講座 | 社会体育スポーツ教室 |

子ども若者課

| | |
|---------------|----------------------|
| 子育て支援センター等の利用 | 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 |

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・新大シンポジウム | |

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 | |
|------------|--|

生活環境課

| | |
|----------|--|
| ボランティア清掃 | |
|----------|--|

子ども若者課

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| 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・子育て交流ひろば等ボランティア |
|---------------------|-------------------------------|

観光振興課

| | |
|---|--|
| 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・文化スポーツ課

| | |
|-------------|----------------------------|
| 人材バンクの登録・派遣 | 公民館・地区事務所主催・共催イベントボランティア参加 |
|-------------|----------------------------|

いったっちゃポイント

5ポイント

- 各種健診・がん検診の受診や、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

| | |
|-----------------------|-----------|
| 特定健康診査・健康診査・後期高齢者健康診査 | 人間ドック |
| がん検診・骨粗鬆症検診 | 歯科健 (検) 診 |
| フッ化物歯面塗布 | 歯の健康フェア |
| 健康フェスティバル | |

高齢福祉課

| | |
|---------|--|
| 介護予防講演会 | |
|---------|--|

子ども若者課

| | |
|-------------------------|----------------|
| こどもが元気な佐渡が島 (たからじま) ひろば | 子育て交流ひろば各種イベント |
|-------------------------|----------------|

NEW

文化スポーツ課

| | |
|-------------------------------|--|
| グループラジオ体操 ×5 回 (団体用ラジオ体操カード有) | |
|-------------------------------|--|

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。

| |
|--|
| ①大人用いいねかっちゃカード (休肝日を設ける、朝食を食べる、禁煙、減塩、血圧測定、体重測定、1日30分以上の運動、寝る前の歯みがき、毎食野菜を食べる) |
| ②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、毎食野菜を食べる) |
| ③おてつだいロボカード |

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）
各種健診・がん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



STEP2

ポイントがたまったら
カードを提出

- 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。

提出先

佐渡市役所生活環境課・高齢福祉課
各市民センター・連絡所
(岩首・海府・高千・松ヶ崎)

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7年度にためたポイントも使えます。



お問い合わせ

佐渡市役所健康医療対策課 63-3115
(生活環境課、高齢福祉課、観光振興課、
文化スポーツ課、子ども若者課、社会教育課)



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。
窓口で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）



対象期間

令和8年 4月1日 水 - 2月12日 金

賞品の抽選

第1期応募締切 令和8年9月30日 水
第2期応募締切 令和9年2月12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

佐渡市HPはこちら

