

令和2年度  
とやま呉西圏域  
健康ポイントサービス事業

# 健康づくりに取り組み ポイントをためよう!

ポイントに応じて抽選で景品(特産品・健康グッズ)をプレゼント!

## がんばるコース ○各市の特産品…12名様

※景品の種類はお選びいただけません。

## きっかけづくりコース

## ○健康グッズ …18名様



高岡市



越中高岡万葉米 2名様

射水市



しろえび刺身 2名様

氷見市



氷見牛ロースすき焼き肉 2名様

砺波市



チューリップ切り花 2名様

小矢部市



おやべ特産品詰合せセット 2名様

南砺市



南砺の逸品詰合せ 2名様

## “令和2年度 とやま呉西圏域健康ポイントサービス”参加方法について

### 対象者

高岡市、射水市、氷見市、砺波市、小矢部市、南砺市に居住する18歳以上の方

### 応募コース

○がんばるコース 必要ポイント200ポイント以上

○きっかけづくりコース 必要ポイント100ポイント以上

裏面に記載されているポイントをためて、いずれかのコースを選んでご応募ください。

### 応募回数

お一人様、どちらかのコース1回のみのお応募となります。

### 応募締切及び抽選日

【応募締切】 令和3年 3月1日(月) 必着

※裏面に掲載されている応募先に郵送するか、対象イベント会場に設置される応募箱に投函ください。

【抽選日】 令和3年3月中旬頃

※当選発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

こちらからも応募できます▶



からだナビ

※「はがき」として印刷される場合は、厚紙に印刷してください。  
※普通紙に印刷される場合は、裏面応募先に持参されるか、封筒に入れ郵送してください。

キリトリ ✂

郵便はがき

切手を  
貼って  
ください。



キリトリ ✂

住所 〒	—	市
電話番号 ( )	—	
ふりがな		年齢
氏名	男・女	歳
応募コース(選択されたコースに○を付けてください) ・がんばるコース(200票) ・きっかけづくりコース(100票)		
アンケートにお答えください(該当する項目に○を付けてください)		
1.健康づくりのため、普段から気を付けていることは?(いくつでも) 定期的な健診・検診受診 食事 運動習慣 休養 歯の健康管理 節酒 禁煙 その他( )		
2.「健康ポイントサービス」は、あなたの健康づくりの取組みの意欲向上、きっかけづくりに役立ちましたか? 役立った 多少役立った 役立たなかった		

※個人情報厳重に管理し、プレゼントの発送以外の目的では使用いたしません。

下記の①～④のうち、

**2つ以上**を組み合わせて  
健康づくりに取り組みましょう。

応募に必要なポイントがたまったら

- がんばるコース(200ポイント以上)
- きっかけづくりコース(100ポイント以上)

応募はがきに必要な事項を記入の上、切手を貼って郵送、または対象イベント会場や各市健康づくり担当課窓口にお持ちください。また、「からだナビ」からも応募することができます。締切後、コース別に抽選し、景品をプレゼントします。

## 1 個人で取り組む健康づくりポイント

1日あたり  
**10**  
ポイント

普段の生活の中で、自分なりの健康づくりに取り組みましょう。

※**取り組みの例**

- ・20分以上の運動をする
- ・間食を控える
- ・体重や血圧を測って記録する
- ・1日8,000歩歩く
- ・野菜をたくさん食べる
- ・なるべく階段を利用する

「元気とやまかがやきウォーク」のアプリもあります。こちらもぜひ活用して下さい。

## 2 「からだナビ」活用ポイント

**10**  
ポイント

健康に関する情報が盛りだくさんの「とやま呉西圏域健康ポータルサイト「からだナビ」」をチェック！特典情報に掲載されているキーワードを記入しましょう。



からだナビ

## 3 健診・検診受けますポイント

1検診あたり  
**10**  
ポイント

令和2年度中に受けた(受ける予定)の健康診査やがん検診の受診日を記入しましょう。  
その他の例 ・肝炎ウイルス検診 ・歯周病検診 等

キリトリ ✂

### 令和2年度 とやま呉西圏域 健康ポイントサービス応募用紙

#### ① 個人で取り組む健康づくりポイント 合計 ポイント

取り組んだ内容を記入しましょう(いくつでも)

月	/	/	/	/	/	/	/
日	/	/	/	/	/	/	/

#### ② 「からだナビ」活用ポイント ポイント

「からだナビ」に掲載されていたキーワードを記入しましょう

#### ③ 健診・検診受けますポイント 合計 ポイント

がん検診	肺	胃	大腸	子宮	乳
/	/	/	/	/	/
健康診査	人間ドック	/	その他	( )	( )

#### ④ 健康イベント参加ポイント ポイント

※上限20ポイント

対象イベントに参加し、スタンプまたはシールをもらいましょう

シール・スタンプ欄

シール・スタンプ欄

#### ①～④の合計ポイント ポイント

①～④の2つ以上を組み合わせて実施してありますか？

## 4 健康イベント参加ポイント

1回あたり  
**10**  
ポイント  
上限20ポイント

各市で開催されるイベントに参加しましょう。

どのイベントも、市外在住の方も参加可能です。

各市の対象イベントの内容や日程は、実施する市の広報やホームページ、からだナビの各市の健康情報よりご確認ください。

### ◆6市共通対象イベント◆

高岡市	射水市	氷見市
<b>【健康ウォーキング教室】</b> 開催日：4/9より 1年で計10回開催 会場：高岡市内 ※日程や会場についてはお問合せ下さい  <b>【健康なるほど講座】</b> 開催日：7/3、8/6、10/8 会場：高岡市ふれあい福祉センター  <b>【KITOKITO Smileプロジェクト】</b> 開催日：毎月第1火曜日 (5月は5/12、11月は11/10) 会場：イオンモール高岡西館1階きとぎとコート  <b>【市民健康フォーラム】</b> 開催日：11/21 会場：高岡市ふくおか総合文化センター 全ての問合せ先：健康増進課(0766-20-1345)	<b>【ふる里再発見ウォーキング】</b> 開催日：お問合せ下さい 会場：射水市内 問合せ先：生涯学習・スポーツ課(0766-51-6637)  <b>【射水市糖尿病Day2020】</b> 開催日：11/3 会場：高周波文化ホール 問合せ先：保健センター(0766-52-7070)  <b>【在宅医療と介護を考える市民公開講座】</b> 開催日：お問合せ下さい 会場：救急薬品市民交流プラザ 問合せ先：地域福祉課(0766-51-6625)	<b>【氷見市健康大学祭】</b> 開催日：10/24 会場：氷見市ふれあいスポーツセンター 問合せ先：健康課(0766-74-8414)  <b>【氷見市キトキトウォーキング】</b> 開催日：11/7、8 会場：ふれあいの森大芝生広場を発着 問合せ先：スポーツ振興課(0766-74-8446)  <b>【氷見市介護予防大作戦】</b> 開催日：お問合せ下さい 会場：氷見市内 問合せ先：地域包括支援センター(0766-74-8067)
砺波市	小矢部市	南砺市
<b>【福祉健康大会】</b> 開催日：8/29 会場：砺波市文化会館 問合せ先：健康センター(0763-32-7062)  <b>【となみ庄川水辺ウォーク】</b> 開催日：10/11 会場：砺波総合運動公園 問合せ先：生涯学習・スポーツ課(0763-82-1905)  <b>【庄川健康プラザ健康講座】</b> 開催日：10月 会場：庄川健康プラザ 問合せ先：庄川健康プラザ(0763-82-5320)	<b>【2020おやべウオーキング】</b> 開催日：5/30 会場：小矢部市内 問合せ先：スポーツ課(0766-67-1760)  <b>【おやべ4時間リレーラン】</b> 開催日：9/6 会場：クロスランドおやべ 問合せ先：スポーツ課(0766-67-1760)  <b>【おやべ元気フェスティバル2020】</b> 開催日：10/10 会場：クロスランドおやべ 問合せ先：健康福祉課(0766-67-8606)  <b>【小矢部市元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：クロスランド周辺 問合せ先：(公財)小矢部市体育協会(0766-68-1525)	<b>【ふるさと健康ウォーク】</b> 開催日：お問合せ下さい 会場：南砺市内  <b>【歯科保健講演会】</b> 開催日：9/18 会場：南砺市地域包括ケアセンター 問合せ先：保健センター(0763-52-1767)  <b>【第44回ふくの元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：南砺市福野地域 問合せ先：南砺市福野体育協会(0763-22-1115)  <b>【第40回北野元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：南砺市城端地域 問合せ先：南砺市北野交流センター(0763-62-3395)

### “とやま呉西圏域健康ポイントサービス” 応募及び問合せ先

高岡市	健康増進課(保健センター内)	〒933-0045 高岡市本丸町7-25	0766-20-1345
射水市	射水市保健センター	〒939-0241 射水市中村38	0766-52-7070
氷見市	健康課(いきいき元気館内)	〒935-0011 氷見市中央町12-21	0766-74-8414
砺波市	砺波市健康センター	〒939-1395 砺波市新富町1-61	0763-32-7062
小矢部市	健康福祉課	〒932-0821 小矢部市鷺島15	0766-67-8606
南砺市	健康課(地域包括ケアセンター内)	〒932-0293 南砺市北川1166-1	0763-23-2027

※「はがき」として印刷される場合は、厚紙に印刷してください。  
※普通紙に印刷される場合は、裏面応募先に持参されるか、封筒に入れ郵送してください。