

150ポイント以上たまった方に抽選で賞品を贈呈!!

実施期間 令和6年4月1日から9月30日まで
(応募締め切り 10月7日・必着)

向日市 健康ポイント

4/1 (月) ~



令和6年度

健康ポイント



【対象】 令和6年9月30日時点で向日市民の方

【参加方法】

①健康ポイントカード(本紙に掲載)を入手する

市ホームページから印刷するか、市役所東向日別館、保健センター、まちてらすMUKO、永守重信市民会館、図書館等の公共施設で入手してください。

②カードに取り組み実績を記入して応募

持参又は郵送で応募。持参の場合は医療保険課設置の応募箱に投函してください。
郵送の場合は、医療保険課宛に送付ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

お問い合わせ
応募先

〒617-8772 向日市寺戸町小佃5番地の1 向日市役所東向日別館
医療保険課 電話075-874-2719(直通)
健康推進課 電話075-874-2697(直通)

ひとりで、
みんなで。



～賞品一覧～



- ①塩分測定器 6名
- ②㈱京都衛生開発公社（向日市森本町高田3-1）
アルコール製剤「エーquickPRO 5L」 3名
- ③向日市観光交流センターまちてらすMUKO（向日市寺戸町瓜生2-2-1）
まちてらすのお煎餅1袋 引換チケット 10名
- ④cafe6（向日市森本町山開8）
cafe6からのおまかせデザートチケット（ランチメニューのご注文が条件）
1組2名分 10組
- ⑤ピノス洛西口（向日市寺戸町石田9-1）
カルチャースクール無料体験チケット 2名
- ⑥向日市健康増進センター（向日市鶏冠井町上古8-1）
骨ウェーブ測定・InBody測定チケット 2名
骨ウェーブ…手首で簡単に骨の健康度を測定 InBody…体成分分析・筋肉量や脂肪量のバランス等を測定
- ⑦京都焙煎珈琲106（向日市物集女町クヅ子5 グレースメイト1F）
オーガニックコーヒー100g・向日市産竹炭コーヒードリップパック5個 引換チケット
30名
- ⑧オカダ（ワイン&フード オカダ）（向日市寺戸町梅ノ木2-2）
京都西山・向日葵（清酒/純米酒）引換チケット 1本



健康ポイント事業について
くわしくはこちら

向日市 健康ポイント 🔍



第1号様式（第4条関係）

アンケート

どちらかに○をつけてください。

・健康ポイントカードは、健康づくりのきっかけとなりましたか はい ・ いいえ
健康ポイント事業に対するご意見をお聞かせください。

記入欄

ふりがな 名前		
(保護者署名欄)	中学生以下の方の応募には、保護者の方の署名が必要です。	
住所	向日市 町	
生年月日	大正・昭和・平成・令和 年 月 日	
電話番号		
希望する賞品 (第1希望)		
希望する賞品 (第2希望)		

健康ポイント事業への応募に伴い、市の把握する健診等の受診状況を照会することに同意します。

- ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※お預かりした個人情報、賞品の発送および回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外には使用しません。
- ※希望賞品の記載は、対象の賞品の当選を保証するものではありませんので、あらかじめご了承ください。

令和6年秋、健康ウォーキング事業始動！！

皆様により一層楽しみながら健康づくりの取組ができるよう、これまで実施してきました健康ポイント事業を、スマートフォンアプリを活用した「健康ウォーキング事業」にリニューアルします。

健康ウォーキング事業は令和6年秋頃開始予定です。
是非ご参加ください。

健康ポイントカード

【市役所提出用】

1 特定健診等の受診、健康イベントへの参加でポイントを貯めるもの(最大100ポイントまで)
 受診や参加をしたものに○をつけてください。

健康診査(人間ドック)等	胃がん検診	乳がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	小計(a)※最大100ポイントまで
50	50	50	50	50	
前立腺がん検診	肺がん検診	健康教室	地域健康塾	歯のひろば	
50	50	50	50	50	ポイント

※上記の項目については、令和6年(4月～9月)に受診・参加したものが対象です。

2 健康づくりのために目標を立て取り組むもの(一日1ポイント。最大150ポイントまで)
 ご自身で目標を立て、目標達成できた日に○をつけてください(例:毎日〇〇歩以上ウォーキングするなど)。
 毎月末に体重や血圧を測定して記録し、健康チェックをしましょう。

目標記入欄													小計(b) ※最大150ポイントまで				
ポイント																	
4月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	体重		血圧		
													kg		/		
5月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	体重		血圧	
													kg		/		
6月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	体重		血圧		
													kg		/		
7月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	体重		血圧	
													kg		/		
8月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	体重		血圧	
													kg		/		
9月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	体重		血圧		
													kg		/		

※体重や血圧を知られたくない方は、こちらに記録せず、ご自身の健康手帳等に記録していただいても結構です。

3 生活習慣の改善に取り組むもの 達成できたら○をつけ、ポイントを加算してください。

昨年と比較して、健康診査等の検査値が改善した(血圧や体重など)	25					小計(c)	
体重・血圧・食事などの記録を継続し、生活習慣の改善に取り組んでいる	25						
減塩メニューや減塩醤油など、減塩を意識した食事を取り入れる(1回×10点)	10	10	10	10	10	ポイント	

向日市減塩レシピについて
 くわしくはこちら



合計(a)+(b)+(c)
ポイント

※合計150ポイント以上で応募可能