令和7年度宍粟市健康づくりポイント事業

目標を立てて健康づくりを始めてみませんか？

健康づくりを始める「きっかけづくり」と、その後の健康づくり習慣化を「継続支援（応援）」をするために、健康づくりポイント事業を実施します。健診や健康づくり事業への参加、個人の健康目標を達成した場合に「健康づくりポイント」を取得できます。

50ポイント以上貯めて応募すると、抽選で**「宍粟市の特産品」など記念品**をプレゼントします！

楽しみながらポイントを貯めて、健康的な生活を送ってみましょう。

記念品の一例

【宍粟牛ローススライスすき焼きセット】
契約牧場で3年余り特製飼料で肥育されたこだわりの和牛です。

【にわの糀（はな）】
「発酵のふるさと宍粟」プロジェクトから誕生した全糀（こうじ）の甘酒（ノンアルコール）。糀で作った甘酒は体内のバランスを整える効果が再注目されています。やさしい甘さで飲みやすいです。

ヨーグルトや料理の隠し味にも！

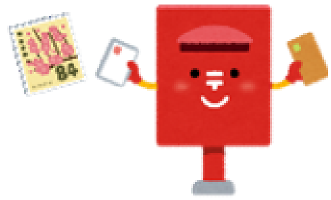
専用フォームからスマートフォン等で応募できます！

対 象 者　19歳以上の宍粟市民及び市内在勤者
対象期間　令和７年４月１日(火)から
　　令和８年２月２日(月)まで
応募方法　50ポイント以上貯まったら応募用紙を郵送
　　または持参（市民課・各市民局市民係）
　　専用フォームからの応募も可能です
応募締切　令和８年２月２日(月)
　　※郵送の場合は当日消印有効

お問合せ先　市民課(本庁舎1階⑭窓口)
☎0790-63-3108

応 募 用 紙

郵送の際にはこの面を内側に折ってください



【健康づくりポイント事業参加者情報】

フリガナ	
氏 名	
生年月日	T・S・H 年 月 日
住 所	〒 -
電話番号	ー ー
宍粟市内在勤者の場合勤務先住所	〒 -
勤務先名称	

A:受診ポイント	+	B:学ぶポイント	+	C:おうちで挑戦ポイント	+	D:ボーナスポイント	=	合計50ポイント以上で応募可能
P		P		P		P		P

Ⓐ受診ポイント

健(検)診の受診を**自分で記入**しましょう。

Ⓐの合計　　ポイント

	特定健診	勤務先の健診	人間ドック	がん検診 胃	がん検診 肺	がん検診 大腸	がん検診 乳	がん検診 子宮	がん検診 前立腺	市が行う歯科健診
受診日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
ポイント数	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Ⓑ学ぶポイント

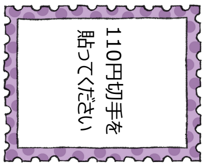
事業については**左(下)の一覧の丸数字**を書いてください

Ⓑの合計　　ポイント

事業番号	(例)①								
参加日	7月10日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	10	10	10	10	10	10	10	10	10

↑例：特定保健指導を受けたら①で10ポイント　※Ⓒ、Ⓓの記入ページは裏面にあります。

①特定保健指導②食・身体・心の健康に関する講演会③地域医療講演会④各保健福祉課が開催する健康教室⑤その他市が主催、協賛する健康づくり、運動に関する講演会等



671-2593

兵庫県宍粟市山崎町中広瀬一三三番地六

宍粟市 市民課（健康づくりポイント担当）行

ⓒおうちで挑戦ポイント

ⓒの合計	ポイント

チャレンジ目標を立てて、達成できた日をつけましょう！

あなたの チャレンジ目標	

下記の例を参考にご自身の目標を立ててください。

・ラジオ体操をする　・体重をはかる　・野菜を積極的に食べる　・早寝早起きする
・ウォーキングをする　・血圧をはかる　・減塩の食事をとる　・禁煙する（本数を制限する）
・禁酒する（量を減らす）　・プールで泳ぐなど　無理なく続けられる目標を立ててください

ポイント(達成した日数＝ポイント獲得数)

1	月　日	11	月　日	21	月　日	31	月　日	41	月　日
2	月　日	12	月　日	22	月　日	32	月　日	42	月　日
3	月　日	13	月　日	23	月　日	33	月　日	43	月　日
4	月　日	14	月　日	24	月　日	34	月　日	44	月　日
5	月　日	15	月　日	25	月　日	35	月　日	45	月　日
6	月　日	16	月　日	26	月　日	36	月　日	46	月　日
7	月　日	17	月　日	27	月　日	37	月　日	47	月　日
8	月　日	18	月　日	28	月　日	38	月　日	48	月　日
9	月　日	19	月　日	29	月　日	39	月　日	49	月　日
10	月　日	20	月　日	30	月　日	40	月　日	50	月　日

ⓓ体重・腹囲・血圧の健康目標達成で＋10ポイント

ⓓボーナス ポイント	ポイント

～健康づくりに取り組んでみて～　アンケート　　該当するところに☑してください

① ご自身の体に変化はありましたか？

□ 健康になった　□ 少し健康になった　□ あまり変わらない　□ 不健康になった

○ 差し支えなければ体の変化の状況をお知らせください。（任意）

体重・腹囲・血圧が　□ 良くなった（減った）　□ あまり変わらない　□ 悪くなった（増えた）

② 健康について意識をするようになりましたか？

□ 意識するようになった　□ 少し意識するようになった　□ あまり変わらない　□ 特に意識していない

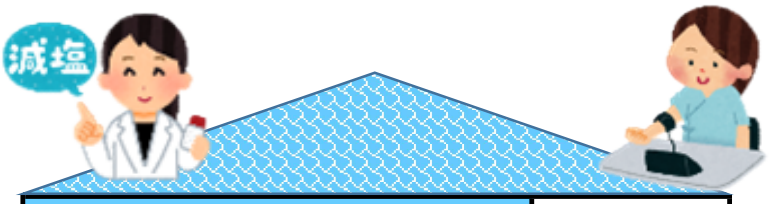
③ 健康のために日頃から取り組んでいることはありますか？

□ 運動　□ 食生活　□ 十分な睡眠　□ 家族・友人等との交流

□ その他（　　）

④「健康づくりに関するこんな教室・講座があったらいいな。」というものがあれば教えてください。その他、健康づくり事業についてご意見があれば記入ください。

（　　）



【健康目標の設定】(どれか１つでOK)			令和７年度
	取組前	目標	取組後
体重	ｋｇ	ｋｇ	ｋｇ
腹囲	ｃｍ	ｃｍ	ｃｍ
血圧	／	／	／

１．健康目標（体重・腹囲・血圧のどれか）を記入
２．応募用紙のチャレンジ目標を決める
３．取り組み開始（自分でポイントをつけよう）
４．ポイントがたまったら応募

【ポイントの種類】

Ⓐ 受診ポイント		
	対象健（検）診名	ポイント数
1	特定健診	10
2	勤務先の健診	10
3	人間ドック	10
4	胃がん検診	10
5	肺がん検診	10
6	大腸がん検診	10
7	乳がん・子宮がん検診	各10
8	前立腺がん検診	10
9	市が行う歯科健診	10

Ⓑ 学ぶポイント		
	主な対象事業	ポイント数
①	特定保健指導（国民健康保険加入者）	10
②	食・身体・心の健康に関する講演会	10
③	地域医療講演会	10
④	各保健福祉課が開催する健康教室	10
⑤	その他市主催または協賛の健康づくり又は運動に関する講演会等（ウォーキング教室等）	10

Ⓒ おうちで挑戦ポイント（応募用紙）

チャレンジ目標を立てて、達成できたらご自身で1日1ポイントをつけてください。

Ⓓ ボーナスポイント

健康目標（体重等）達成で
＋10ポイント！！

たくさんのご参加＆応募をお待ちしています!!
みんなで取り組み、みんなで健康を維持しましょう！

※ パソコンやタブレット、スマートフォンから応募もできます！以下のアドレスまたはQRコードから入力フォームにお進みください。

https://logoform.jp/form/Pr8o/988487

※紙で提出される場合
個人情報を書いていただいた面を内側にし3つ折りにしてください。
上下と横にセロテープを貼って
市役所（市民局）に持参か、切手を貼ってポストに投函してください。

抽選結果を
お待ちください