



応募用紙で応募する場合



ポイント
1

ウォーキングなどの運動を3ヶ月継続し、記録しましょう
1ヶ月につき10日間以上取り組み、右の記録表に記入してください

ポイント
2

特定健診やがん検診などの健(検)診を受けましょう
市や病院、職場で実施している健康診断を受けましょう
受診した健診と月を応募用紙に記入してください

ポイント
3

対象事業に参加し、ポイントシールをもらいましょう
または
ウォーキングなどの運動を6ヶ月継続し、記録しましょう
ポイント1の3ヶ月に加え、さらに3ヶ月ウォーキングなどの運動を継続しましょう

ポイントシール対象の事業 (参加することで、ポイントシールがもらえます)

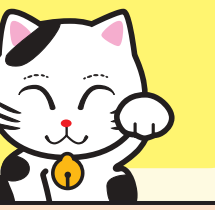
事業	問い合わせ先	事業	問い合わせ先
にこにこ運動教室 (5回以上参加)	健康福祉課 健康対策係 ☎ 32-1177	光陵グリーンパーク「アリーナ」トレーニングルームの利用 (5回利用)	光陵グリーンパーク「アリーナ」 ☎ 080-8562-4261
食進会学習会		健康増進室の利用 (5回利用)	若宮 コミュニティセンター ハートフル ☎ 52-1111
地域健康学習会		運動教室	いきいきスポーツクラブ 事務局 ☎ 080-8430-5560
まちづくり出前講座		骨々クラブ	宮若整形外科医院 (担当:柳) ☎ 32-1833
市内で実施する献血		宮ロコジム	宮若整形外科医院 (担当:秋元・柳) ☎ 32-1500
健診結果説明会	健康福祉課 高齢者福祉係 ☎ 32-0515	宮田病院 リハビリテーション部 (担当:田村) ☎ 32-3000	
保健指導にて決めた目標 (禁煙・アルコール量減少)を達成できた方		宮田病院 院内健康講座	
3年連続 市の健診を受診	地域包括支援センター ☎ 33-3456		
宮若市集団健診において各がん検診の中から3個以上受診	社会教育課 ☎ 32-0123		
地域介護予防教室			
まちづくり出前講座			
認知症サポーター養成講座			
まちづくり出前講座			
各種スポーツ大会			
高齢者大学			

各健診や事業は、中止または日程等、変更になる場合がありますので、参加前にお問い合わせください。

令和8年度 みやわか健康ポイント事業

応募用紙

★対象:18歳以上の宮若市民の方
★応募締め切り:令和9年2月26日(金)※当日消印有効



ポイント1

チェック ← ウォーキングなどの運動継続を3ヶ月達成できたら○をつけてください

※1ヶ月につき10日間以上取り組みましょう!!

例:	9月	月	月	月
歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間
1		1		1
2		2		2
3	3550歩	3		3
4		4		4
5		5		5
6		6		6
7	8288歩	7		7
8	6135歩	8		8
9		9		9
10	ストレッチ30分	10		10
11		11		11
12	5233歩	12		12
13		13		13
14	2132歩	14		14
15		15		15
16		16		16
17	6159歩	17		17
18		18		18
19	ストレッチ30分	19		19
20		20		20
21	2532歩	21		21
22		22		22
23		23		23
24		24		24
25		25		25
26	4313歩	26		26
27		27		27
28	2121歩	28		28
29		29		29
30	5803歩	30		30
31		31		31
取り組んだ日 (12)日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日

ポイント2

受診した健診名に○をつけてください

健診名 ※治療のための検査は対象外です

● 特定健診 ● 基本健診 ● 後期高齢者健診 ● がん検診

● 職場の健診 ● 歯科健診 ● 人間ドッグ

月

市の集団健診の詳細はこちらをチェック!

宮若市 健診 検索

ふりがな

生年月日 年 月 日

氏名

電話番号 ※連絡のつく番号を記入して下さい

住所 〒

希望する記念品番号

番号に○をつけてください。応募できる記念品は1つです。

1 宮若市社会福祉センター入浴券 2 若宮コミュニティセンター利用券

3 光陵グリーンパーク「アリーナ」トレーニングルーム利用券

4 脇田温泉入浴券 2枚組 5 みやわか特産品 6 地黄卵セット

7 若宮みそセット 8 追い出し猫グッズ 9 醤油セット

ご意見・ご感想など

応募方法 (応募用紙の場合)

.....【郵送の場合】.....
応募用紙および記録表に記入後、封筒に入れて切手を貼ってポストに投函してください。表紙裏左下の宛名を切り取って、封筒に貼り付けてご利用ください。

.....【応募箱へ投函の場合】.....

- 宮若市役所 健康対策係(1F11番窓口)
- 宮若コミュニティセンター「ハートフル」
- 保健センター「パレット」

左記の場所にある応募箱に投函してください。

記念品発送予定

令和9年3月末より発送 (地黄卵セットのみ2月末より発送)
※順次発送となりますので、記念品到着が4月中旬となる場合があります。
※初回配達日から7日間すぎると再配達することができませんので、不在票にはご注意ください。
※時間指定などはできません。

注意事項

- おひとりにつき1つ記念品を贈呈します。
- 応募はおひとり様、年度中1回のみです。複数回応募された場合、またアプリでもご応募いただいた場合は、1回目の応募のみ有効となります。
- ポイント数が足りない場合や記入に不備がある場合は無効となります。

ポイント3

シールを1枚貼ります

または

チェック ← ウォーキングなどの運動継続をさらに3ヶ月(計6ヶ月)達成できたら○をつけてください

月	月	月
歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間
1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24
25		25
26		26
27		27
28		28
29		29
30		30
31		31
取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日