

氏名(ふりがな)	性別	生年月日
	男・女	S・H 年 月 日
住所	電話番号	
〒949-		

▼アンケートにご協力ください(あてはまるものに丸をつけてください)。

1.『つなん健康ポイント』に参加した理由

- ①健康づくり ②人からのすすめ(誰: ) ③景品がある  
④その他( )

2.『つなん健康ポイント』に参加して変化したこと

(1)健康への意識

- ①高まった ②変わらない

(2)健康づくりの取り組み

- ①参加後に始めた ②参加前からしている

(3)体調

- ①改善した ②変わらない ③悪化した

3.健康づくりの取り組みを今後も継続しますか

- ①継続する ②継続しない

4.その他ご意見・ご要望など

[ ]

### InBody測定会のご案内

InBodyは、体重、体脂肪率、BMI、筋肉量、脂肪量などが詳しく分かる体成分分析装置です。自分の体について知りたいかた、健康づくりに取り組んでいるかたの評価などにおすすめです。

測定は数分でできますので、ご自身の健康づくりに是非ご活用ください。

■会場:津南町役場 3階保健室

当日に福祉保健課窓口へお越しください。

■日時:第4水曜日 午前9時~16時30分

※裸足で測定します



4月24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日	9月25日
10月23日	11月27日	12月25日	1月22日	2月26日	3月26日

【つなん健康ポイントに関する 問い合わせ】

津南町役場 福祉保健課 健康班 電話:025-765-3114

＼ 楽しく！おトクに！健康づくり！ ／



# つなん健康ポイント



期間:令和6年5月1日~令和7年1月31日

「つなん健康ポイント」とは？

いくつになっても元気に暮らせるように、若いうちから健康に関心を持ち、生活習慣を見直して、健康づくりの取り組みを始めることを目的とした事業です。

健康づくりをすることでポイントを貯め、景品に交換できます。

対象者	津南町に住所がある18歳以上のかた(学生を除く) 津南町内に勤務しているかた
景品	30ポイント 津南町商工会商品券 500円分 50ポイント 津南町商工会商品券 1,000円分
締切	令和7年2月7日(金)
流れ	①ポイントカードをもらう(設置場所 福祉保健課、総合センター、クアハウス津南、対象事業会場) ②ポイントを貯める(事業参加時または福祉保健課窓口でポイント付与)。 ③ポイントカードを提出する(①の設置場所に提出可)。 ④景品を受け取る(締切後にご自宅へ郵送)。
その他	・令和6年4月1日~令和7年1月31日の取組が対象です。 ・健診が2月~3月の予定の人は前年度の健診を記載してください。

# つなん健康ポイントカード

## 1. 健診を受ける(10P)必須

P

受診日			
(町民健診・職場健診・人間ドック)			
R	年	月	日

※健診結果を福祉保健課へお持ちください。

## 2. 対象事業に参加する(各 10P)

P

イベント・講演会名	参加および受講日
	R 年 月 日
	R 年 月 日
	R 年 月 日
	R 年 月 日

対象事業にはぼくの  
マークがついてるよ



カモン健介

### 対象イベント・講演会(日程)

#### 【町事業】

- 目指せ！チーム100万歩春季(5/1~6/30)
- 目指せ！チーム100万歩秋季(9/1~10/31)
- 健康フェア(10~11月頃)
- 夏休みラジオ体操(7~8月頃)
- 生活習慣病予防講座(2~3月頃)

#### 【NPO 法人 Tap 事業】

- 町民マラソン大会(7/14・日)
- ナイターウォークラリー(8/2・金)
- 町民ソフトボール大会(10/13・日)
- 町民駅伝(10/13・日)
- 津南町バレーボール大会(11/3・日)
- 津南町ユニバーサルホッケー大会(11/9・土)



※追加事業は随時お知らせします。

## 3. 健康づくりに取り組む

P

### ①20 分以上の運動(1 日 1P)

自分で設定した運動:				例:ウォーキング、ストレッチ、運動教室等					
実施日									
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### ②30 日間体重測定(10P)

目標体重:	Kg								
実施日・体重									
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### ③100 日運動カード(20P)…NPO 法人 Tap 事業

確認日
R 年 月 日

### ④にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業(5P)…県事業

確認日
R 年 月 日

※スマホアプリ『グッピーヘルスケア』の100Pを、福祉保健課窓口でつなん健康ポイント5Pに交換します。

提出日	1~3 の合計
R 年 月 日	P