

C 健診・がん検診など ※会社の健診、個人で受けた健診、人間ドックも含まれます。

実施項目	ポイント	実施日	実施項目	ポイント	実施日
基本健診・特定健診・後期健診	1,000	/	子宮頸がん検診	500	/
胃がん検診	500	/	乳がん検診	500	/
肺がん検診（結核検診）	500	/	骨粗しょう症検診	500	/
大腸がん検診	500	/	歯科健診	500	/
前立腺がん検診	500	/	精密検査を受けた	500	/
肝炎ウイルス検査	500	/	特定保健指導を受けた	500	/
健診時および受診後に、健康に関する相談や指導を受けた	500	/	BMI が改善した (適正値の場合はキープできた)	500	/
			【健診・がん検診など】ポイント計		

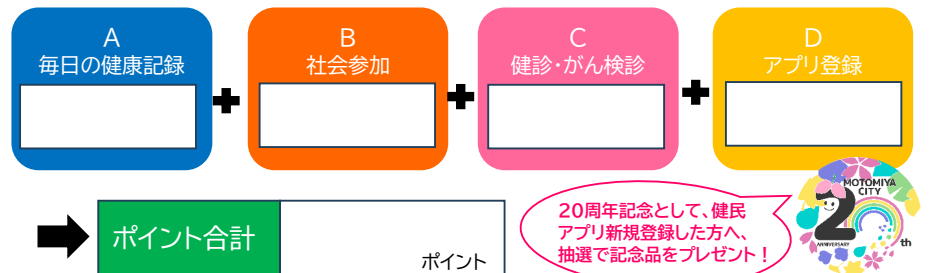
※上記項目は、令和8年4月1日まで遡って記入することができます。

D 健民アプリ登録ポイント

健民アプリを登録した	1,000	/	【健民アプリ登録】ポイント計	
------------	-------	---	-----------------------	--

※上記のC・Dの項目は1回のみになりますので、台紙が変わっても重複して記入しないようにしましょう。

ポイント合計



20周年記念として、健民アプリ新規登録した方へ、抽選で記念品をプレゼント!



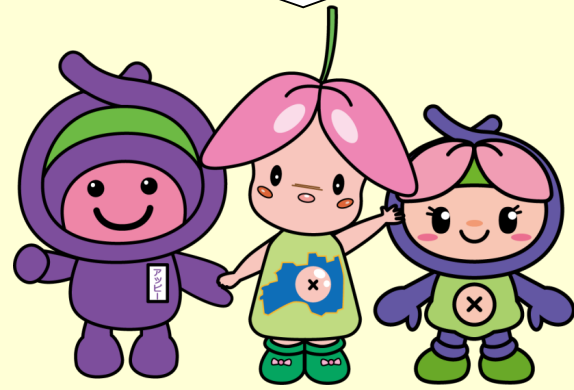
本宮市誕生20周年記念ロゴマーク
令和9年1月1日で本宮市は誕生20周年を迎えます

取得した個人情報は、もとみや健康づくりポイント事業に関する以外には使用しません。本事業は、自主的な健康づくり事業ですので、参加者が本事業に参加するにあたり万一の事故の場合であっても、市は責任を負えません。ご自身の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

健康づくり、はじめよう!

本宮市は、あなたの健康づくりの第1歩を応援します!

10,000ポイント貯めて、
本宮市商品券1,000円分
の引換券を**達成者全員**にプレゼント!



令和8年度もとみや健康づくりポイント事業

記入台紙

【対象者】18歳以上の本宮市民（高校生を除きます）
【実施期間】令和8年4月1日（水）～令和9年3月31日（水）
【参加方法】

- ① 台紙を入手!**
保健課(えぼか内)で配付しています。
※市ホームページからもダウンロードできます。
- ② 健康づくりでポイントゲット!**
健診の受診や公共交通の利用、毎日の健康づくりの取り組みでポイントを貯めてください。
- ③ 本宮市商品券1,000円をゲット!**
10,000ポイントを貯めて台紙を保健課に提出してください。本宮市商品券引換券を発行します。

【問い合わせ先】
本宮市 保健福祉部 保健課 健康増進係 TEL 0243-24-5112
〒969-1151 本宮市本宮字千代田 60-1 (えぼか内)


令和8年度 もとみや健康づくりポイント事業【記入台紙】

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名			性別	男 ・ 女	生年月日	年 月 日		
住所	本宮市			電話番号				
BMI (肥満度を表す指標)を計算してみましょう。 【参考(日本肥満学会が定めたBMIの基準)】 18.5未満:低体重(やせ), 18.5以上25未満:普通, 25以上:肥満	年 月 日 時点				年 月 日 時点			
	$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$				$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$			

Step1 健康づくりの目標を決めましょう!

わたしの目標	食事	(例: 朝食を食べる、よく噛んで食べる、野菜を一皿以上食べるなど)
	運動	(例: ラジオ体操をする、散歩するなど)
	その他	(例: 血圧を測る、禁煙する、声を出して笑うなど)



A 毎日の健康記録 ※目標達成したら○をつけてください。1日1項目達成ごとに、ポイントが付与されます。

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの食事目標	30														
②わたしの運動目標	30														
③その他の目標	30														
④体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計															

ポイント計

B 社会参加 ※健康に関する教室等に参加した場合に日にちを記入してください。

参加項目	ポイント	参加日													
市の講座に参加した (にこまアザレア、えぼかの台所、高齢者元気ワザアザ講座など)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
市内イベントに参加した (夏祭りや秋祭り、献血キャンペーン、駅伝など)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
スポーツ関係の教室等へ参加した (もとみやスポーツネットワークの教室、総合体育館のトレーニング室の利用など)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
地域の活動に参加した (ふれあいサロン、いきいき百歳体操など)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ボランティア活動に参加した (ふれあい給食サービス、傾聴ボランティアなど)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
趣味関係のグループ活動に参加した (カラオケ、囲碁など)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
バスなどの公共交通機関を利用したり、徒歩や自転車で外出した	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他、健康づくりのために取り組んだ活動 (健康アンバサダーとして情報発信したなど)	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ポイント計