



なめりかわ健康ポイント2024

素敵な特典を
ゲットしよう！

なめりかわ健康ポイントとは…

健康診断の受診や各種健康増進につながる活動を実施することでポイントが貯まります。

抽選で健康グッズや地元特産品などの素敵な記念品がもらえます。



市 LINE 公式
アカウントで
簡単応募♪

ポイントスタンプ配布期間

令和6年6月1日（土）～令和6年12月27日（金）

応募締切 令和6年12月27日（金）

抽選日 令和7年1月中旬（当選発表2月予定）
当選発表は、当選者にのみはがきにて通知します。

対象者

18歳以上の滑川市民、または滑川市内に勤務する方。

応募方法

応募方法は以下の①か②のどちらかをお選びください。

- ①市 LINE 公式アカウントによる応募
- ②はがきによる応募（詳しくは裏面をご覧ください。）

①市 LINE 公式アカウントによる応募方法

1. スマートフォンで、チラシ右上の QR コードを読み取ってください。（または LINE で、「@namerikawa-city」で検索）

2.



「子育て・健康」
から
「健康ポイント」
をえらんでね

3. 健康ポイントを貯めましょう！

※ポイント獲得方法は裏面にあります。操作方法の詳細は裏面の QR コードから市 HP をご確認ください。

4. 計 40 ポイント貯めたら、「応募」ボタンから必要事項を入力し、ご応募ください。

※計 80 ポイント・120 ポイント達成時にも応募できます。

※応募は一人3回（累計 120 ポイント）までです。

抽選でこんな記念品がもらえるよ！

スマートウォッチ、ストレッチポール、体組成計、地元農産物、地元海産物、あいらび湯入浴券、お食事券、塩分管理計、トレーニング室利用券、商品券、海洋深層水グッズなど

※LINE 応募で特典クーポンがもれなく当たります！
詳しくは裏面右下の QR コードから HP をご確認ください。

キリトリ線

郵便はがき

郵送される
場合は
お手数ですが
切手
をお貼りください

9 3 6 8 6 0 1

滑川市寺家町 104

滑川市教育委員会生涯学習・スポーツ課 行き
（なめりかわ健康ポイント事業）

(住所)		〒	—	
		市・町・村		
ふりがな		(年齢) 歳		
(性別) 男・女		(電話番号)		
(勤務先)				
※滑川市以外でお住まいで、勤務先が滑川市の場合はご記入ください。				
アンケートにお答えください。				
●取組前後で、健康意識は変わりましたか？（数字に○）				
1. 変わった 2. 少し変わった 3. あまり変わらない				
4. 変わらない 5. 変わらない（取組前から継続中）				
●具体的に何が変わりましたか？（数字に○。複数可。継続の場合は、実践していることや変化について記載。）				
1. 運動 2. 食事 3. 体重・血圧等の計測頻度				
4. 体重や血液データの改善 5. 教室等への参加				
6. その他（ ）				

なめりかわ健康ポイントの獲得方法

LINE応募で
ボーナスポイント！
詳しくは市HPを
チェック！↓↓

2ポイント

- ・1日20分以上のウォーキングの実施（自転車也可）
- ・運動教室・健康講座への参加
キラピカ体操シューイチ倶楽部、かようびクラブ、まんてんクラブ、健康の森シニア大学校、市・なめりCANクラブ主催の教室 など
- ・地区での活動への参加
歩こう会、パークゴルフ、カローリング、ボーリング、ペタンク、ソフトボールなど
- ・滑川市健康づくり協力店での「減塩」商品や「野菜たっぷり」商品の購入、健康相談

対象のお店は

こちらのマークが目印！⇒



- ・「私の健康目標」の達成（1日1回）
毎日の目標を設定し達成できればポイント獲得
(例) 毎日1km歩く、野菜を毎食食べる

スポーツ施設の利用

利用日の記載、

または施設に設置しているQRコードの読み取り

【対象施設】

滑川市総合体育センター、KENKODOME
市民交流プラザ軽運動室、サン・アビリティーズ滑川、北陸建工グループアスリートフィールド、滑川室内温水プール、滑川運動公園野球場、市内パークゴルフ場・ゲートボール場、学校体育施設、スマイルフィット24、カーブス富山滑川

4～8ポイント

・健診の受診

【対象健診】※各健診1回まで

健康診査（特定健診・後期健診等）、がん検診、歯科定期健診または歯周疾患検診・・・4ポイント

人間ドックまたは職場健診・・・8ポイント

- ・毎日の目標への取り組みや特定保健指導受講による
体重や血圧等データの改善・・・6ポイント

※3ヶ月以上取り組んだ後の成果がわかるものを
健康センターにご提示下さい。

なめりかわ健康ポイント2024応募はがき

私の健康目標（達成できれば2ポイント！（1日1回まで）

「
(例) 毎日1km歩く！ / 野菜を毎食食べる！」

スタート♪

2P	4P	6P	8P
10P	12P	14P	16P
18P	20P	22P	24P
26P	28P	30P	32P
34P	36P	38P	40P

ゴール！

②はがきによる応募方法

1. 応募はがきに必要事項を記入してください。
2. 健康ポイントを貯めましょう。
3. 計40ポイント、応募用紙に貯めたら、切手を貼って郵送または、下記の施設へ直接お持ちください。

※応募は一人3回（累計120ポイント）までです。

(例)



スタンプ

または

実施日を記入

(例)

8/9

応募用紙取扱施設

市民健康センター、滑川市教育委員会
市総合体育センター、市民交流プラザ、図書館
滑川室内温水プール、サン・アビリティーズ滑川

●問合せ先

滑川市教育委員会 生涯学習・スポーツ課
TEL:475-1484

●なめりかわ健康ポイント2024について

概要や

操作方法是

こちら →



クーポンに

ついては

こちら →

