



# 「なめりかわ 共創ポイント」



第2期

## 健康ポイント応募用紙

### 「なめりかわ共創ポイント」 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。

### 抽選でこんな賞品がもらえるよ！

1. Quo カード Pay(2,000 円分)
2. ふるさと特産品  
(17,000 円までふるさと納税返礼品の中から自由に選択)
3. 市民交流プラザ軽運動室利用券(11 枚綴り)
4. 総合体育センタートレーニング室利用券(11 枚綴り)
5. アロマスプレー(2 本セット)
6. ショッピングセンターエール商品券(500 円×5 枚分)
7. 健康づくり協力店利用券(500 円×7 枚分)
8. あいらぶ湯入浴券(5 枚綴り)
9. みのわ温泉入浴券(5 枚綴り)

LINE 応募では特典クーポンがもれなく当たります！

応募方法には以下の2つがあります。

#### ①市 LINE 公式アカウントによる応募

他のなめりかわ共創ポイント部門（地域貢献ポイント、市政参加ポイント）にも参加できます。

詳しくは「広報なめりかわ1月号」をご覧ください。

#### ②応募用紙による応募

詳しくは裏面をご覧ください。



公式アカウント  
はこちら



#### ポイント対象期間

令和8年1月1日（木）～ 6月30日（火）

#### 応募期間

令和8年2月2日（月）～ 7月13日（月）

#### 抽選日

令和8年7月下旬（当選発表8月予定）  
当選者にのみ結果を通知します。

#### 対象者

事業の趣旨に賛同いただける方  
(年齢制限なし、市外にお住まいの方もOK!)

-----キリトリ線-----

郵便はがき

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

(住所)	〒	-
市・町・村		
ふりがな		(年齢) 歳
氏名		

ご希望の賞品をお選びください。（数字に〇、1つのみ）

1. Quo カード Pay
2. ふるさと特産品
3. 市民交流プラザ軽運動室利用券
4. 市総合体育センタートレーニング室利用券
5. アロマスプレー
6. ショッピングセンターエール商品券
7. 健康づくり協力店利用券
8. あいらぶ湯入浴券
9. みのわ温泉入浴券

アンケートにお答えください。（数字に〇、複数可）

- ①健康ポイントは何でお知りになりましたか？  
1. チラシ 2. 健康教室やイベント 3. スポーツ施設  
4. 広報 5. その他 ( )
- ②応募をきっかけに、新たに取り組んだことはありますか？  
1. 運動 2. 健診 3. 食事 4. 減量 5. 歯の健康  
6. その他 ( )

裏面もご記入ください。

# ポイント獲得方法

## 1ポイント

- ・「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
- ・運動の実施  
ウォーキング、ランニング、サイクリング、体操、筋力トレーニング、球技、登山など
- ・滑川市健康づくり協力店(PLANT-3)の利用

## 3ポイント

### ・民間スポーツ施設の利用

#### 【対象施設】

滑川室内温水プール、スマイルフィット24、カーブス富山滑川

### ・健診の受診

#### 【対象健診】※各健診1回まで

健康診査（職場健診・特定健診・後期健診）、がん検診、人間ドック、歯科定期健診または歯周疾患検診

### ・特定保健指導の利用

初回面談、3か月後評価面談でそれぞれポイント加算  
毎日の目標への取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で、さらに**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ください。

## 2ポイント

- ・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など
- ・保健指導等の利用（特定保健指導以外）  
初回面談、3か月後評価面談でそれぞれポイント加算  
毎日の目標への取組みや保健指導等受講による体重や血圧等データの改善で、さらに**4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ください。
- ・公共スポーツ施設の利用

#### 【対象施設】

滑川市総合体育センター、KENKODOME、スポーツ・健康の森公園、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、農村環境改善センター（体育館）、学校体育施設

### ・ちよこっとの利用・おれんじカフェ参加

### ・滑川市健康づくり協力店(PLANT-3以外)の利用

## 「なめりかわ共創ポイント」健康ポイント応募用紙

私の健康目標（達成できれば1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	1P	2P	3P	4P	5P
	6P	7P	8P	9P	10P
	11P	12P	13P	14P	15P
あと半分！	頑張ろう！				
	16P	17P	18P	19P	20P
	21P	22P	23P	24P	25P
	26P	27P	28P	29P	30P

キリトリ線  
キリトリ線



（例）  
スタンプ  
または  
実施日を記入

（例）  
8/9

### ・応募用紙による応募方法

- 1.応募用紙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30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口（累計90ポイント）までです。

## 応募用紙取扱施設

市民健康センター、滑川市教育委員会事務局  
市総合体育センター、市民交流プラザ、  
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