

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)健康への関心

- ①高まった ②変わらない

(2)健康づくりの取り組み

- ①参加前と変わらない。  
②参加後に始めたことがある。(内容: )

(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

[ ]

インボディ  
**InBody測定会のご案内**

※金属製のものははずし、裸足で測定します。  
(ペースメーカーを挿入しているかたは測定できません)

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 保健室(3階)

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



4月22日	5月27日	6月24日	7月22日	8月26日	9月16日※第3
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24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！ ／

# R8 つなん健康ポイント



期間:令和8年5月1日~令和9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、生活習慣の見直しや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9年2月12日(金)
流れ	①ポイントカードをもらう (福祉保健課、総合センター、クアハウス津南、対象事業会場等) ②健康づくりに取り組み、ポイントカードに記入する。 ③福祉保健課にポイントカードを提出する。 ④景品を受け取る(締切後にご自宅へ郵送)。
その他	令和8年4月1日~令和9年1月31日の取組が対象です。

# R8 つなん健康ポイントカード

## 1. **必須** 健診を受ける(10P)

P
---

受診日			
( <input type="checkbox"/> 町民健診 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック )			
R	年	月	日

※この項目は必須項目です。  
 ※病院受診時の検査は含みません。  
 ※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。  
 ※健診結果を福祉保健課までお持ちください。

## 2. 対象事業に参加する(各 10P)

P
---

参加および受講日	イベント・講演名
令和 年 月 日( )	
令和 年 月 日( )	
令和 年 月 日( )	
令和 年 月 日( )	

### <主な対象イベント>

日程	イベント名	事業担当
令和8年5月1日～6月30日	目指せチーム100万歩	①
令和8年6月6日(土)	セラピーウォーキング(春)	②
令和8年7月12日(日)	町民マラソン大会	③
令和8年7月31日(金)	津南町ナイターグラウンドゴルフ大会	③
令和8年10月11日(日)	町民ソフトボール大会	③
令和8年10月11日(日)	町民駅伝	③
令和8年10月31日(土)	セラピーウォーキング(秋)	②
令和8年11月1日(日)	津南町バレーボール大会	③
令和8年11月15日(日)	津南町ユニバーサルホッケー大会	③
毎月第2木曜日(予定)	つなん健康くらぶ	④
未定	健康フェア	①

※追加事業は随時お知らせします。



対象事業には  
ぼくのマークが  
ついてるよ～

※詳細は事業担当へお問い合わせください。

- ① 町福祉保健課：765-3114
- ② 町観光地域づくり課：765-5454
- ③ 総合センター：765-5776
- ④ 津南病院：765-3161

## 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)

確認日			
R	年	月	日

※R8.4.1以降に開始したもの

### 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。

## -----1～3の合計-----

ポイントカード提出日				1～3の合計
R	年	月	日	P

