

「阿波市 健康ポイント事業」参加用紙

健康づくりで「健康ポイント」を貯めて賞品をゲットしよう！

阿波市健康ポイント事業とは？

市民の皆様の健康づくりのきっかけとなる運動習慣、健康習慣を定着させ、阿波市民全体の健康寿命を高めることを目的としています。

「阿波市健康ポイント対象事業一覧表」にある各種検診や健康づくりに関する事業などに参加し、健康ポイントを貯めることで各種賞品が当たる抽選に応募できます。

令和8年度 阿波市健康ポイント対象事業 一覧表

① 検診部門（検診を受けて貯める）※注 必ず1つ以上の受診が必要です

| 登録No. | 事業名 | ポイント数 | 受診日を記入する | 事業内容の問い合わせ | 備考 |
|-------|----------------|-------|----------|------------------------|-----------------|
| 1 | 特定健康診査 | 10 | 月 日 | 国保医療課 (0883)36-8712 | |
| 2 | 国保日帰り人間ドック | 10 | 月 日 | | |
| 3 | 国保節目人間ドック | 10 | 月 日 | | |
| 4 | 後期高齢者医療 健康診査 | 10 | 月 日 | | |
| 5 | 後期高齢者医療 歯科健康診査 | 10 | 月 日 | | 対象者に受診券送付 |
| 6 | フレッシュ健診 | 10 | 月 日 | 健康推進課 (0883)36-6815 | |
| 7 | 健康診査 | 10 | 月 日 | | |
| 8 | 胃がん検診 | 3 | 月 日 | | 検査方法により対象年齢が異なる |
| 9 | 肺がん検診 | 3 | 月 日 | | |
| 10 | 大腸がん検診 | 3 | 月 日 | | |
| 11 | 前立腺がん検診 | 3 | 月 日 | | |
| 12 | 乳がん検診 | 3 | 月 日 | | |
| 13 | 子宮頸がん検診 | 3 | 月 日 | | |
| 14 | 肝炎ウイルス検査 | 3 | 月 日 | | |
| 15 | 歯周病検診 | 3 | 月 日 | | |
| 16 | 保健指導・健診結果説明会 | 5 | 月 日 | | |
| 17 | 職場等の健康診断 | 10 | 月 日 | 各職場 | 1～12月受診分対象 |
| 18 | 職場等の各種がん検診 | 各3 | 月 日 | | 1～12月受診分対象 |

② 健康部門（体を動かす・事業に参加して貯める）

| 登録No. | 事業名 | ポイント数 | 参加回数を記入する | 事業内容の問い合わせ | 備考 |
|-------|------------------------|------------|-----------|------------------------|-------------------|
| 19 | 楽しくウォーキング講座 | 3(1回につき) | 回 | 国保医療課 (0883)36-8712 | |
| 20 | 代謝アップ体操 | 3(1回につき) | 回 | | |
| 21 | 運動教室 | 3(1回につき) | 回 | | |
| 22 | AWAの道ウォーキングイベント | 3(1回につき) | 回 | 健康推進課 (0883)36-6815 | |
| 23 | 阿波市ウォーキングマップ(各町めぐりコース) | 3(1コースにつき) | 回 | | マップは健康推進課又は各支所にあり |
| 24 | ヘルスマイト伝達講習 | 3 | 回 | | |
| 25 | 各公民館健康づくり講座 | 3(1回につき) | 回 | 各公民館 | |

| 登録No. | 事業名 | ポイント数 | 参加回数を記入する | お問い合わせ | 備考 |
|-------|--------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|---|
| 26 | 各生涯学習講座 | 3(1回につき) | 回 | 社会教育課 (0883)36-8743 | |
| 27 | 総合型スポーツクラブ | 3(1回につき) | 回 | | AWAにじいるクラブ(阿波) あわスポーツクラブ(吉野) あわ遊クラブ(土成) |
| 28 | 阿波市各スポーツ協会・連盟主催大会 | 3(1回につき) | 回 | | 阿波市スポーツ協会 |
| 29 | 各隣保館ふれあい講座 | 3(1回につき) | 回 | 人権課(0883)36-8716 | |
| 30 | 阿波の土柱・ハイキングコース | 3 | 回 | 阿波市観光協会 (0883)35-4211 | |
| 31 | 阿波ベジファースト講座 | 3 | 回 | 農業振興課 (0883)36-8720 | |
| 32 | 阿波ベジファースト料理教室 | 3(1回につき) | 回 | | |
| 33 | 介護予防普及啓発事業(出前講座等) | 3(1回につき) | 回 | 地域包括支援センター (0883)36-6543 | |
| 34 | 認知症サポーター養成講座 | 3 | 回 | | |
| 35 | 介護予防サポーター養成講座 | 3 | 回 | | |
| 36 | 各地区高齢者サロン | 3(1回につき) | 回 | | |
| 37 | 認知症カフェ | 3(1回につき) | 回 | | |
| 38 | 自主防災組織の防災訓練 | 3 | 回 | 危機管理課(0883)36-8703 | |
| 39 | 道づくり | 3 | 回 | 維持管理課(0883)36-8733 | |
| 40 | 献血 | 3(1回につき) | 回 | 日赤/健康推進課(0883)36-6815 | |
| 41 | その他阿波市・阿波市社会福祉協議会が実施する健康に関する事業 | 3(1回につき) | 回 | 各担当 | |

③ **その他** (自分の健康づくりの目標(2つ以上でも対象)を達成して貯める)

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|------------------------|--|--|
| 42 | 自分の目標を決めて取り組む | 20(100日間) | 1日取り組みば「あわみちゃん」に色を1つ塗る | | |
| <p>(記入例) ・毎日ラジオ体操や1日30分以上のウォーキングをする。 ・スポーツサークル・教室などに定期的に参加する。 ・ゲートボールの練習に行く。 ・1日3食バランスのよい食事をするなど。</p> <p>◇必須◇ <u>取り組む目標をご記入ください。</u></p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div> | | | | | |

【留意事項】

- ・令和8年1月～令和8年12月までに参加する事業が対象です。
- ・No.1～18 (①検診部門)のうち、必ず1つ以上受診することが応募条件です。
- ・健康ポイント事業に応募できる対象者は、阿波市に住民票のある18歳以上の方です。
- ・No.42は、自分にあった取り組みを選択でき、ポイント数も多いため、参加しやすい事業です。

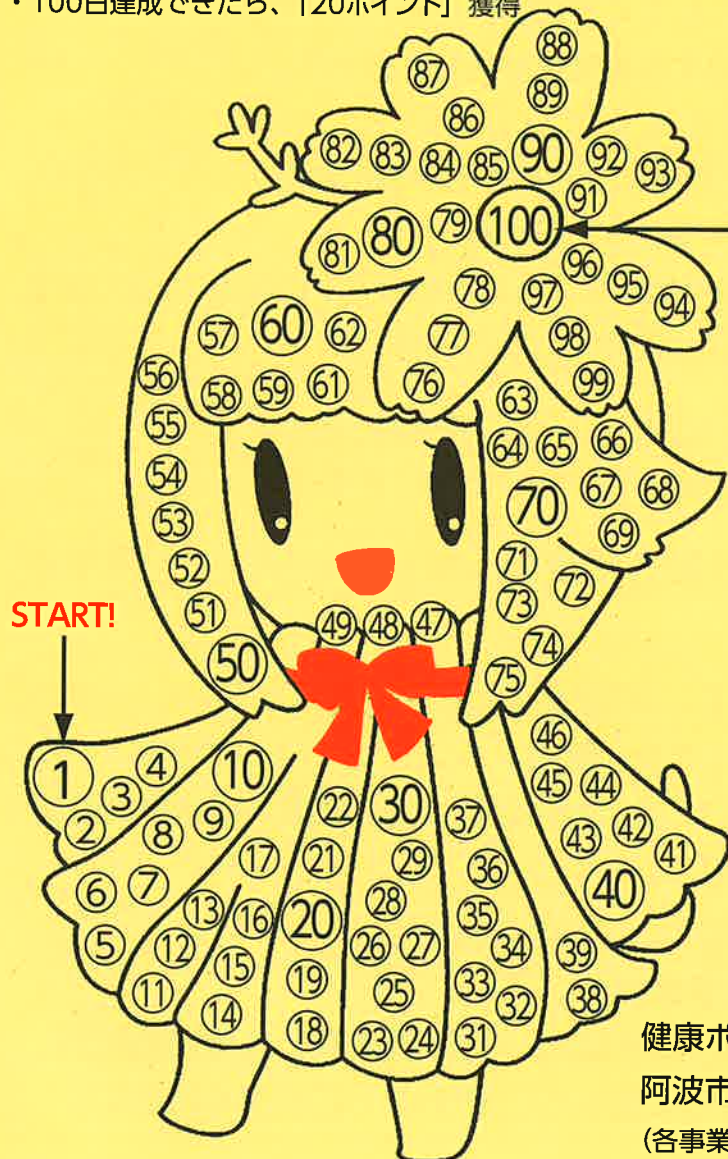
令和8年度 健康ポイントカード

| | | | | | | | |
|------|-------|------|-----------------|-----|---|---|----|
| ふりがな | | 生年月日 | 昭・平 | 年 | 月 | 日 | 年齢 |
| 氏名 | | | | | | | |
| 住所 | 〒 阿波市 | | 電話番号 (自宅・携帯) | - - | | | |

◇**必須**◇ 健康ポイント事業に参加し、取り組んだ後の成果を、全員ご記入ください。
(例) 体重・血圧・検査値の変化など

登録No.42 「あわみちゃん」

- ・1日取り組めば1つ色を塗る
- ・100日達成できたら、「20ポイント」獲得



参加用紙は、切り取らずに
そのまま、応募ボックスに
いれてね。

①(検診部門) ポイント
必須

+

②(健康部門) ポイント

+

③(その他) ポイント

||

合計 ポイント

(合計30ポイントで応募できます。)

健康ポイント事業についてのお問い合わせ
阿波市国保医療課 ☎(0883)36-8712
(各事業の詳細については担当各課へお問い合わせください。)

賞品名

阿波市特産品認証品 「阿波市のいいもの」 何が入っているかお楽しみ！

| | | |
|-------|-------------|------|
| A 賞 | 10,000円相当賞品 | 20名様 |
| B 賞 | 8,000円相当賞品 | 20名様 |
| C 賞 | 5,000円相当賞品 | 20名様 |
| やったで賞 | 健康グッズ | 20名様 |



参加方法

1. 「阿波市健康ポイント対象事業一覧表」から、計画を立て目標を決める。
ポイントを貯める方法は3種類あります。

① (検診部門) の中から検診を受けて貯める。

受診した検診等の欄に受診日を記入してください。

② (健康部門) の中から健康づくりに関する事業に参加して貯める。

参加した事業の欄に参加回数を記入してください。

参加状況を確認するため、参加した事業に受付簿がある場合は記入してください。

③ (その他) 自分の健康づくりの目標を達成して貯める。

取り組む目標を必ず記入し、1日取り組めば「あわみちゃん」に色を1つ塗ります。
100日がんばって目標が達成できたら「20ポイント」です。

2. ①②③の方法を組み合わせ「30ポイント」を貯める。

注 (①の検診部門から1つ以上の受診が応募の条件となります。)

3. 健康ポイント事業に参加し、取り組んだ後の成果を全員が必ず記入する。

4. 応募する。

「30ポイント」貯まると応募できます。(対象者は阿波市に住民票のある18歳以上の方に限ります。) 応募は1人1回限りです。健康ポイントカードに必要事項を記入し、ポイントを合計して、本庁総合案内、各支所地域課、各公民館、社会福祉協議会各支所に設置している応募ボックスに切り取らずに入れてください。

* 応募期間は令和8年11月1日～令和9年1月31日までです。

2月に抽選、3月に当選者に通知予定です。

* 健康ポイント事業参加用紙は、本庁総合案内、国保医療課、各支所地域課、各公民館、社会福祉協議会各支所に準備していますのでご利用ください。