

必須ポイント



|    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1  | / | 2  | / | 3  | / | 4  | / | 5  | / |
| 6  | / | 7  | / | 8  | / | 9  | / | 10 | / |
| 11 | / | 12 | / | 13 | / | 14 | / | 15 | / |
| 16 | / | 17 | / | 18 | / | 19 | / | 20 | / |
| 21 | / | 22 | / | 23 | / | 24 | / | 25 | / |
| 26 | / | 27 | / | 28 | / | 29 | / | 30 | / |

※このカードは切らずに折って使用してください

必須ポイント



|    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1  | / | 2  | / | 3  | / | 4  | / | 5  | / |
| 6  | / | 7  | / | 8  | / | 9  | / | 10 | / |
| 11 | / | 12 | / | 13 | / | 14 | / | 15 | / |
| 16 | / | 17 | / | 18 | / | 19 | / | 20 | / |
| 21 | / | 22 | / | 23 | / | 24 | / | 25 | / |
| 26 | / | 27 | / | 28 | / | 29 | / | 30 | / |

必須ポイント



|    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1  | / | 2  | / | 3  | / | 4  | / | 5  | / |
| 6  | / | 7  | / | 8  | / | 9  | / | 10 | / |
| 11 | / | 12 | / | 13 | / | 14 | / | 15 | / |
| 16 | / | 17 | / | 18 | / | 19 | / | 20 | / |
| 21 | / | 22 | / | 23 | / | 24 | / | 25 | / |
| 26 | / | 27 | / | 28 | / | 29 | / | 30 | / |

※このカードは切らずに折って使用してください

必須ポイント



|    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1  | / | 2  | / | 3  | / | 4  | / | 5  | / |
| 6  | / | 7  | / | 8  | / | 9  | / | 10 | / |
| 11 | / | 12 | / | 13 | / | 14 | / | 15 | / |
| 16 | / | 17 | / | 18 | / | 19 | / | 20 | / |
| 21 | / | 22 | / | 23 | / | 24 | / | 25 | / |
| 26 | / | 27 | / | 28 | / | 29 | / | 30 | / |

# うおぬま 元気 ポイント

自分の健康を意識することがあなたの生活をもっと充実させる一歩に！  
ポイントをためながら楽しく運動をして健康を手に入れよう！

## 参加方法

※景品の応募には、1口につき**ステップ1**と**ステップ2**が必要です。  
最大6口まで応募できます。

**ステップ1** 必須ポイント…1口1シールが必要です。

必須ポイントシールを  
集める

対象事業に参加すると会場で付与します。  
【対象事業】住民けん診、健康チェック測定会、  
楽語い講座など  
※随時、HPや市報で対象事業をお知らせします。

または

アプリでたまったポイント  
と交換する

グッピーヘルスケアでたまった100ポイント  
を必須ポイントシールに交換します。

※グッピーヘルスケアについては裏面へ

**ステップ2** 自己申告によるポイント…1口30ポイントが必要です。

自主的に取り組んだ運動  
を記録

自主的に運動に取り組み、ポイントカード  
に実施した日付と種目を記入します。

【例】水泳、ゴルフ、ウォーキング、ラジオ体操  
など運動したら1ポイントとなります。

ポイントカードの記入例参照

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 5 / 5<br>歩いた | 5 / 8<br>体操した | 6 / 3<br>歩いた |
|--------------|---------------|--------------|

→日付を記入

→内容を記入

◎魚沼市内のウォーキングコースを  
ホームページで紹介しています。



ためる期間 2025年5月1日～2026年1月30日

応募締切 2026年2月6日

ポイントカード及び応募箱設置場所

●本庁舎1階市民課 ●各市民サービスコーナー ●北部事務所  
●堀之内体育館 ●ヤッコム ●魚沼市生涯学習センター ここいら など

■お問い合わせ■

魚沼市 市民福祉部 健康増進課 TEL 025-792-9763



# 新潟県のにいがたヘルス&スポーツマイレージ事業と連携開始しました

## にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業とは

楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等の運動、スポーツイベントの参加や健康診断の受診などの健康活動をスマートフォンアプリで「見える化」し、協力店舗で利用可能なポイントを付与するなど、インセンティブを設けることで、運動習慣の定着や健康づくりを推進します。



①アプリ「グッピーヘルスケア」をインストールする。  
プロフィール登録完了後、トップ画面左上の「+ボタン」から新潟県を追加し、登録する。

②歩く、体重管理、血圧測定などで「グッピーヘルスケア」のポイントが貯まる！

③「グッピーヘルスケア」で貯まった100ポイントと必須ポイントシールを交換します！  
※魚沼市本庁舎の健康増進課（14番窓口）までお越しください。

## 景品の紹介

**A アップルウォッチ**  
(仕様は選べません)  
**1名+1名 W賞**

**B 高機能体重計**

**3名+2名 W賞**

**D 日帰り温泉チケット**  
15名

**W 賞あり!**  
令和7年新規で参加された方  
(50歳未満限定)

**C うおぬまブランド推奨品セット**  
**15名**

**E 行政ポイント(1000ポイント)**  
**30名**

【参加賞】 上記景品の抽選にもれた方

うおぬまっち缶バッジ



## うおぬま 元気 ポイント

ためる期間 2025年5月1日～2026年1月 30 日  
応募締切 2026年2月6日

|      |                |     |         |
|------|----------------|-----|---------|
| 住所   | 〒94□-□□□□<br>市 |     |         |
| 氏名   | フリガナ           | 男・女 | 年齢<br>歳 |
| 電話番号 |                |     |         |

※市外の方は勤務先を記入してください。

●アンケートにご協力ください（当てはまるもの□に✓つけてください）

- 元気ポイントに参加した理由  
☐ 健康づくりのため ☐ 家族・知人から誘われた  
☐ 景品がもらえるから
- 元気ポイントに参加して健康への意識は高まりましたか  
☐ はい ☐ いいえ ☐ 変化なし
- 運動習慣について  
☐ 習慣になっている ☐ 習慣になっていない
- 元気ポイントを何で知りましたか  
☐ 市報 ☐ ホームページ ☐ FMうおぬま ☐ 知人・友人

■お問い合わせ■ 健康増進課 TEL 025-792-9763

## 必須ポイント対象事業一覧

- ・住民けん診
- ・健康チェック測定会
- ・パパママ準備教室
- ・にこにこハッピー子育て教室
- ・楽しい講座
- ・食まちイベント
- ・住民健康講座
- ・プラス10運動 など



対象事業一覧

随時、ホームページや市報で対象事業をお知らせします。

## ポイントカードについて

- ・ポイントカードは1人1冊（6口）までです。
- ・ポイント不足や重複応募など、不適当と判断された場合は抽選の対象外となります。
- ・ポイントカードの共有はできません。
- ・歩数の決まりはありませんが、自分なりの目標を決めて取り組んでください。
- ・カードはホームページからもダウンロードできます。

## 《カード及び応募箱設置場所》

- 本庁舎 1 階市民課
- 各市民サービスコーナー
- 北部事務所 ○堀之内体育館
- ヤッコム
- 魚沼市生涯学習センター ここいら など



魚沼市ホームページ

## 必須ポイント



|      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| スタート | 1 /  | 2 /  | 3 /  | 4 /  | 5 /  |
|      | 6 /  | 7 /  | 8 /  | 9 /  | 10 / |
|      | 11 / | 12 / | 13 / | 14 / | 15 / |
|      | 16 / | 17 / | 18 / | 19 / | 20 / |
|      | 21 / | 22 / | 23 / | 24 / | 25 / |
|      | 26 / | 27 / | 28 / | 29 / | 30 / |
|      |      |      |      |      | ゴール  |

## 必須ポイント



|      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|
| スタート | 1 /  | 2 /  | 3 /  | 4 /  | 5 /  |
|      | 6 /  | 7 /  | 8 /  | 9 /  | 10 / |
|      | 11 / | 12 / | 13 / | 14 / | 15 / |
|      | 16 / | 17 / | 18 / | 19 / | 20 / |
|      | 21 / | 22 / | 23 / | 24 / | 25 / |
|      | 26 / | 27 / | 28 / | 29 / | 30 / |
|      |      |      |      |      | ゴール  |

※このカードは切らずに折って使用してください