

# うおぬま 元気ポイント

ポイントもためながら楽しく運動をして健康を手に入れよう！

対象者 ▶ 18歳以上の市民または勤務地が市内の方（高校生を除く。）

## ステップ1

必須ポイントをとめる

## 参加方法

魚沼市ホームページ



- ※景品の応募には**ステップ1**と**ステップ2**の両方のポイントが必要です。
- ※年2回の抽選で合計6口応募できます。(例：8月末までに2口+1月末までに4口)
- 1回目の抽選にご応募いただいた方は、新たにポイントカードをご入手ください。
- ※応募箱設置場所にポイントカードを設置しています。(ホームページからもダウンロード可)



**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。  
※随時、ホームページや市報で対象事業をお知らせします。詳しくは中面をご確認ください。

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については中面へ

## ステップ2

自己申告によるポイントをとめる

**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。



## ステップ3

たまったポイントカードを応募箱に投函 またはQRから応募

ためる期間 2026年5月1日～2027年1月31日

応募締切 8月31日・1月31日

抽選について 9月と2月の年2回抽選 2回チャンスあり!

ポイントカード及び応募箱設置場所

本庁舎市民課、健康増進課、北部事務所、堀之内体育館、生涯学習センターここいら など



電子申請

応募は電子申請からでもできます！▶

■お問い合わせ■  
魚沼市 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。

必須ポイント対象事業一覧

- ・住民けん診 ・住民健康講座
- ・健康チェック測定会 ・楽しい講座
- ・プラス10運動 など



対象事業一覧

## 選べる景品

A賞～C賞の中から景品を選んで応募してください!

**A賞** 行政ポイント 3,000円分 **20名**

**B賞** 日帰り温泉 チケット **20名**

**C賞** うおぬまブランド 推奨品セット **20名**

※応募用紙に☑がない場合は、参加賞を送付します。

## ポイントカードについて

- ・ポイントカードは1人年間最大6口までです。
- ・ポイント不足や重複応募など不相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。

元気ポイント10周年記念!

元気ポイント10周年記念として10年継続して応募している方へお楽しみプレゼント

※2月にまとめて抽選となります。要件に満たない場合は対象外となります。

参加賞 うおぬまっちゃんバッジ

※A～C賞の抽選に当選とならなかった方



うおぬまっちゃん 健康増進課キャラクター



# うおぬま 元気 ポイント

ための期間 2026年5月1日～2027年1月31日  
 応募締切 2026年8月31日・2027年1月31日

住所	〒94□-□□□□		
	市		
氏名	フリガナ	男・女	生年月日 年 月 日
電話番号			

※市外の方は勤務先を記入してください。

■景品を1つ選び○をしてください。  
 ※B賞を選んだ方は日帰り温泉チケット3種類の中から1つ選び○をしてください。

	○を記入	選べる景品
A賞		行政ポイント 3,000円分
B賞		見晴らしの湯 こまみ 日帰り温泉チケット
		ゆ〜パーク薬師 日帰り温泉チケット
C賞		寿和温泉 日帰り温泉チケット
		うおぬまブランド 推奨品セット

## アンケート ※あてはまる□に✓をご記入ください。

### 1. 元気ポイントを何で知りましたか。

- 市報 知人・友人  
ホームページ/LINE 市の事業に参加

### 2. 元気ポイントに参加した理由

- 健康づくりのため  
家族・知人に誘われた  
景品がもらえるから  
必須ポイントシールをもらったから

### 3. 元気ポイントに参加前と比べて運動の頻度

- 増えた 変化なし 減った

### 4. 必須ポイントシールはどのようにためましたか。

- 必須ポイント対象事業に参加（イベント・講座）  
健診/検診  
アプリで貯まったポイントと交換

### 5. 10年間継続して応募していますか。

- はい いいえ



## 必須ポイント



ポイントカードの記入例参照

5/5 5/8 →日付を記入  
 歩いた 体操した →内容を記入

※必須ポイントがない場合は、抽選の対象外となります。

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



ポイントカードの記入例参照

5/5 5/8 →日付を記入  
 歩いた 体操した →内容を記入

※必須ポイントがない場合は、抽選の対象外となります。

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



ポイントカードの記入例参照

5/5 5/8 →日付を記入  
 歩いた 体操した →内容を記入

※必須ポイントがない場合は、抽選の対象外となります。

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



ポイントカードの記入例参照

5/5 5/8 →日付を記入  
 歩いた 体操した →内容を記入

※必須ポイントがない場合は、抽選の対象外となります。

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

折る

折る

折る

折る

※このカードは切らずに折って使用してください