

令和
5年度

～歩ジティブにつながる ふやせ元気人口～



健康都市

“ウエルネスシティ宇陀市”



参加
無料

健康ポイント事業

健康づくりで50ポイント貯めて応募すると、抽選で賞品が当たります。

50ポイント貯まれば何回でも応募できます

健康生活 始めよう!! いいこといろいろ♪ 健康ポイント
健康づくりに楽しく取り組んで健康な体とポイントを“ダブルGet!”

1. 貯める

健康づくりの自主的な取り組み、健診受診や健康づくりのイベント、講座などへの参加でポイントを貯めます。

お手持ちの、まだ応募されていないポイントカードは、本年度もお使いいただけます。

2. もらう

応募期間: 令和6年3月1日(金)まで

応募いただいた方全員に“参加賞”をプレゼント! 市役所健康増進課、中央保健センター(ぬく森の郷)、各地域事務所に設置の応募箱に入れてください。

3. 当たる

令和6年3月中旬に抽選会

抽選で記念品が当たります。当選者には記念品の発送またはハガキで通知します。



特賞

電気圧力鍋

賞品は変更する場合がございます。

ウエルネスシティ賞

ウッピー商品券 200名

さらにWチャンス!

大塚製薬(株)

健康応援セット 30名

市内協賛企業賞

宇陀市ウエルネス事業に賛同いただいている市内事業者の皆様より、さまざまな賞品をご提供いただいております。健康グッズをはじめ、宇陀の特産品など盛り沢山です。

(株)池田工業社	スポーツセット	10名	新生室生(株)	膝用サポーター	5名
大和宇陀牛 宇陀山繁	宇陀牛	1名	ふじみ農園	ほほえみ(ほうじ茶)	10名
宇陀地区医師会	電子血圧計	10名	道の駅 宇陀路大宇陀	ブルーベリーかりんとう	10名
宇陀地区歯科医師会	電動ハブラシ	3名	道の駅 宇陀路大宇陀 れすとらん甘羅	お食事券	10名
総合アミューズメント エムポウル	ボウリング特別ご優待券	5名	道の駅 宇陀路室生	忠実で御達者粥	10名
カーブス サンクシティ榛原	カーブスグッズ	15名	やまぐち薬局	プローラハンドクリーム	5名
印傳工房 南都	印傳ミニ小銭入	3名	山口整骨院	ウォーキング用インソール	5名
西 昭和堂	みたらしだんご(10本入)	5名	さっぽろらうめん 榛原店	月の輪らーめん一杯無料券	15名
大宇陀温泉あきののゆ	大和当帰葉入浴剤	10名	みーちゃん寿し	自家製羅臼昆布の佃煮	10名
(株)サカタ企画印刷	宇陀難読Tシャツ	3名	宇陀市薬草協議会	大和当帰葉うどん	20名



ポイントの貯め方



スタンプを貯めるものと自主取り組みを自己申告で記入するものの2種類があります。



保健センターや各医院で、健診受診時にスタンプGet!(健診結果などを見せていただくことで、ポイントを付加させていただきます。*市役所健康増進課にて) 最高40ポイント

保健センターの健診

集団検診



- 特定健診
- お早め健診



- 胃がん ● 肺がん ● 大腸がん
- 前立腺がん検診 等

女性の がん検診



- 子宮がん検診
- 乳がん検診

市立病院、市内各医院等の健診



- 特定健診 ● お達者健診
- お早め健診



- 胃がん ● 肺がん
- 大腸がん
- 前立腺がん検診 等



- 子宮がん検診
- 乳がん検診



- 骨粗しょう症検診



- 歯周疾患検診

ウェルネス
イベントや各種講座に
参加しましょう

健診を忘れずに
受けましょう

自分で健康づくりの
目標を立てて
実行しましょう

更に、がんばっている
あなたに5ポイント!

今年度
限定



保健センターの教室等に参加してスタンプ



広報など、事業のお知らせに「健康ポイント事業」と明記されたイベントや講座に参加して、会場でスタンプ



自分で目標を立て、実行できた日は自分で日付を記入します。

1

おはようラジオ体操・いきいき百歳体操への参加20回毎に!

2

日々の歩数記録1ヶ月分を記録し、中央保健センター又は健康増進課へ提出する毎に!

3

自主目標を立てて20日間実行する毎に!

ボーナス
ポイント



ゲット!

ボーナス
ポイント
5
ポイント
ゲット!

自主目標の例

- ウォーキングをする
- ラジオ体操をする
- 毎日、野菜を食べる など

お問い合わせ先

- 健康増進課(市役所1階)
- 中央保健センター

TEL 82-3692

TEL 92-5220

IP 88-9087

IP 88-9175

FAX 82-7234

FAX 92-5223