

平成30年度 かしわざき健康ポイント制度

健康づくりで 豪華賞品 当てちゃおう!

みずみ

柏崎市と長野県山ノ内町の特産品(ダブルチャンス賞)



ペア宿泊券
(ダブルチャンス賞)



当選賞品は6種類
ダブルチャンス賞は8種類

応募期間

H30.6.1(金)~H30.9.30(日)

健康づくりをして豪華賞品を当てよう! 参加は簡単3ステップ!

- ステップ1 応募要件をみて、健康にいいことをする
- ステップ2 パンフレットにある専用はがきに必要事項を書く
- ステップ3 はがきをポストに投函!あとは当選を待つだけ!

問い合わせ: 〒945-0061 柏崎市栄町18-26
柏崎市元気館 健康推進課 健康増進係
電話 20-4213 FAX 22-1077

詳細は市のホームページをご覧ください



対象

満18歳以上で柏崎市在住または市内に通勤、通学している方（※高校生除く）

応募要件《必須》

1. 健康の自己管理（セルフケア）を行う **1ポイント**

(1) 健(検)診 健康診断、人間ドック、がん検診、歯科健診、骨粗しょう症健診、妊婦健診

(2) 生活習慣病の定期受診

※平成30年度内の受診日または受診予定日を記入してください

※健(検)診、受診が複数回であっても記入は1回分です

これだけで応募出来ます！でも・・・

さらにポイントを貯めて当選確率をアップさせよう！

2. 自分が決めた健康づくりに取り組む **最大3ポイント**

(1) 日常生活で健康習慣を実践する（1項目1ポイント：3項目まで）

例えばこんな取り組みはいかがでしょうか？ ※7日間以上継続して取り組みます

- ・毎食野菜を食べる
 - ・毎食後3回歯をみがく
 - ・10分多くからだを動かす
 - ・飲酒量を適量にする
 - ・就寝前2時間以内に飲食しない
- 例示以外の取組でもOKです**

(2) 指定のウォーキングコースを歩く（1ポイント：1回のみ）

市内15地区77コースあります。（平成30年5月現在）
詳細は市ホームページで公開しています。



(3) ノーマイカー（ウィーク）を取り入れ、バスや鉄道を利用する（1ポイント：1回のみ）

健康管理とエコ活動のため、公共交通を利用して出掛けましょう。

※(1)のみ3項目でも、(1)(2)(3)の組み合わせでもOKです

※(2)(3)は複数回実施してもはがきに記入できるのは1回のみです

さらにポイントを増やして当選確率がアップ!

<ラッキーボーナス> 最大2ポイント

☆左記2(1)(2)(3)に、2人以上で取り組む(親子、夫婦、職場の同僚、仲間など)【1ポイント】

☆30歳代、40歳代、50歳代の応募者【1ポイント】

専用はがきに必要事項を記入して応募しよう!

- ・応募期間は6月1日(金)~9月30日(日)(当日消印有効)
- ・応募は期間中、おひとり1回まで
- ・郵送または元気館にお持ちください。

抽選は2回(賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます)

1回目: 8月中旬(6月1日から7月31日応募分)

2回目: 10月中旬(8月1日から9月30日応募分)

ダブルチャンス賞: 4ポイント以上貯めて抽選1、2回目にはずれた方を対象に10月中旬に抽選を行います。当選者には元気館からお知らせします。

記入例

賞品は次のページのA~Fから一つ選び記入してください。

1. 健康の自己管理(セルフケア) ※太枠内は必ずご記入ください

受診内容(1つ選択)	健康診断・がん検診・ 定期受診	
受診(予定)日	〇月〇日	1ポイント

2. 自分が決めた取組

①	毎食野菜を食べる	計 3 ポイント
②	〇〇ウォーキングコースを利用	
③	〇月〇日 〇〇バス停→〇〇バス停利用	

3. ラッキーボーナス

家族(親子 ・夫婦)・同僚・仲間・他	1ポイント
30歳代・40歳代・ 50歳代	1ポイント

4. 賞品・寄附 ※太枠内は必ずご記入ください

合計	6 ポイント	希望賞品	A 賞
寄附希望小学校	(〇〇)小学校	希望無し	

アンケート1 かしわざき健康ポイント制度に参加した理由は?

- 健康に関心がある 賞品が魅力的
前年度から参加していた 参加しやすそうだった
家族・知人に勧められた その他()

アンケート2 参加して健康意識は高まりましたか?

- 高まった 変わらない

アンケート3 健康づくりに取り組んだ期間(回数)は?

- ・日常生活の取組
1週間 2週間 1か月 3か月以上 未実施
 ・ウォーキングコースの利用 (**5** 箇所) 未実施
 ・公共交通機関などの利用 (**3** 回) 未実施

1. 健康の自己管理(セルフケア) ※太枠内は必ずご記入ください

受診内容(1つ選択)	健康診断・がん検診・定期受診	
受診(予定)日		1ポイント

2. 自分が決めた取組

①		計 ポイント
②		
③		

3. ラッキーボーナス

家族(親子、夫婦)・同僚・仲間・他	ポイント
30歳代・40歳代・50歳代	ポイント

4. 賞品・寄附 ※太枠内は必ずご記入ください

合計	ポイント	希望賞品	賞
寄附希望小学校	()小学校	希望無し	

アンケート1 かしわざき健康ポイント制度に参加した理由は?

- 健康に関心がある 賞品が魅力的
前年度から参加していた 参加しやすそうだった
家族・知人に勧められた その他()

アンケート2 参加して健康意識は高まりましたか?

- 高まった 変わらない

アンケート3 健康づくりに取り組んだ期間(回数)は?

- ・日常生活の取組
1週間 2週間 1か月 3か月以上 未実施
 ・ウォーキングコースの利用 (箇所) 未実施
 ・公共交通機関などの利用 (回) 未実施

小学校PTAへの寄附

応募者ひとりにつき100円分を小学校PTAに寄附します。
寄附された金額を運動用品に換え、各小学校に寄贈します。

賞品

①②：抽選各回の当選人数

※風輪通貨で使える
協力店一覧（店舗）はコチラ →



A賞
①15名②35名
クオカード
(1,000円分)

B賞
①15名②35名
ソルトスパ潮風
ペア入浴券

C賞
①30名②70名
風輪通貨（※）
(1,000円分)

D賞
①30名②70名
じよんのび温泉
「楽寿の湯」
ペア入浴券

E賞
①15名②35名
総合体育館ワンコイン
教室利用券2枚1組
(入館料は自己負担です)

F賞
①10名②20名
柏崎駅発着、往復
路線バスと
じよんのび温泉
「楽寿の湯」入浴券
のセット券

ダブルチャンス賞

抽選ではずれても4ポイント以上貯めて応募した方に
豪華賞品が当たるチャンス！（賞品は選べません）

～健康づくりのご褒美に、海を眺めながら心も体もリフレッシュ～

日本海を見渡す絶好のロケーション

- ・「ザ・ホテルシーポート」ペア宿泊券 **3名**
- ・旬彩工房「レストラン海洋」
ランチバイキング食事券 **10名**



災害時の相互応援と食の交流、
そして健康づくりのご縁で

「長野県山ノ内町」

からの素敵な贈り物

- JAながの 志賀高原
サンふじの詰合せ3kg **5名**



- (一財)山ノ内町総合開発公社
湯田中駅前温泉「楓の湯」入浴券大人4人分
+道の駅「北信州やまのうち」商品券3,000円のセット
5名（現地までの往復交通費は自己負担です）



りんごの天然の
香り風呂が楽し
めます

商品券

サバタケや、
すがかわ法印そば
がオススメ



- JA柏崎 地元産自慢の特産品
新米コシヒカリ15kg+きねつき餅の
詰合せセット **5名**



- (株)フルボン
災害時の備蓄に適した災害用保存食
詰合せ3種12缶セット **5名**



- 柏崎タクシー(株)旅行センター
旅のおともに 旅行券3,000円分 **5名**



- 三清酒店(四谷3丁目)
発酵飲料で健康に、美肌効果にも抜群！
越の誉 酒蔵造り あまさけ
500ml×3本セット **3名**



通常賞品協賛企業・団体（順不同）

- B賞：柏崎潮風温泉株式会社 E賞：かしわざき振興財団
- C賞：新潟産業大学内風輪通貨運営委員会
- D賞：(株)じよんのび村協会 F賞：地域公共交通活性化協議会

料金受取人私

柏崎局
承認
28

9 4 5 8 7 9 0

差出有効期間
平成30年10月
5日まで

新潟県柏崎市栄町18-26
柏崎市元気館

柏崎市
健康推進課健康増進係 行



フリガナ	年齢	歳
氏名	性別	男・女
住所 〒		
電話番号		

※以下は市外在住者のみ記入してください

勤務(通学)先	名称	
	住所	

記載された個人情報はかしわざき健康ポイント制度以外に使用しません