

令和8年度 伊那市健康 応援ポイント



Action 体を動かそう!

日々の身体活動量を増やして健康づくり。

Check 健診を受けよう!

自分の身体を知って健康づくりに活かしましょう。健康づくりの成果も数値でわかります。

Eat 健康に食べよう!

身体をつくるために食事のバランスや減塩などに取り組もう。

伊那市健康応援ポイントとは?

皆さんの健康づくりに
対する取り組みを、
3つの項目『ACE』を通じて
応援する制度です。



昨年より当選枠拡大!

プレゼント内容

合計100ポイントを達成して応募すると
抽選で豪華プレゼントが当たるよ♪

減塩応援賞 (提供:
明治安田生命 様)

減塩商品詰め合わせ

1,500円相当 / 100名様

運動応援ポイント賞

市内提携店舗クーポン券

1,500円分 / 140名様

スポーツクラブ賞

伊那市総合型地域スポーツクラブ

クーポン券 **1,500円分 / 60名様**

令和7年12月の健診から対象になります

応募条件

●伊那市在住 ●18歳以上 ●健診受診者 ●100ポイント以上取得(裏面に記載)

対象期間

令和7年12月1日～令和8年11月30日(この期間中の人間ドック・健康診断が対象)

応募締切

令和8年11月30日必着 ※12月に抽選実施予定 ※当選は発送をもってかえさせていただきます

提出先

①伊那市総合型地域スポーツクラブ 健康応援ポイント係

〒396-0026 伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

電話:0265-73-8573 / FAX:0265-98-0270 / Mail:info@inasougo.com

②伊那市役所(1階:健康推進課 保健係)

③高遠町総合支所・長谷総合支所・各支所 ④伊那市保健センター

オンライン
申請は
▼コチラ▼



※伊那市健康応援ポイント事業は伊那市総合型地域スポーツクラブが伊那市より委託を受けて行っています

伊那市健康応援ポイント応募用紙

住 所	〒 伊那市	Check ①特定健診 50ポイント ②がん検診・歯科健診 ポイント ③健康チャレンジ宣言 10ポイント Action ④イベント参加 ポイント ⑤運動 ポイント Eat ⑥食 ポイント 合 計 ポイント	合計100ポイント ためて応募すると 豪華なプレゼント が当たるよ!
氏 名	(男・女)		
生年月日	西暦 年 月 日 (歳)		
電話番号	— —		
当選の場合は、こちらの申込者様にご連絡(郵送)させていただきます。			希望する賞に ○をしてください 健康応援ポイント賞 減塩応援賞 スポーツクラブ賞

「Check」 人間ドック・健康診断を活用して健康状態を知ろう

①特定健診 (50ポイント) **必須**

受診日【令和 年 月】

健診結果の改善 健診結果に記載されている項目を記入してください
(体重、血圧、血糖値、コレステロールなど)

項目(例) 体重【 】
数値(例) 68kg→65kg【前回 →今回】

②がん検診・歯科健診 (各5ポイント)

- ☐ 胃がん ☐ 大腸がん ☐ 肺がん ☐ 子宮頸がん ☐ 乳がん ☐ 前立腺がん
☐ 歯科(定期健診を含む)

小計 ポイント

③健康チャレンジ宣言 (宣言したら10ポイント) **必須**

何を どのくらい (例) 休肝日を週2日にする _____
 取り組み結果を記入してください (例) 休肝日週1日はできた _____

「Action」 スポーツや健康に関するイベントに参加! 身体と心を動かそう!

④イベント参加 (参加したものに✓)

- ☐ すこやか健康塾に参加した、またはしている [10ポイント]
☐ 伊那市総合型地域スポーツクラブに会員登録している [5ポイント]
☐ 伊那市、各地区や公民館主催の各種運動イベントに参加 [5ポイント]
☐ 脳いきいき教室、い〜なここから元気塾に参加 [5ポイント]
☐ 伊那市主催の健康教室に参加 [5ポイント]
 (教室名:) 小計 ポイント

⑤運動 (継続できたら10ポイント)

週2回1ヶ月以上の頻度で続けられた運動を記入してください。

小計 ポイント

「Eat」 減らそう塩分、増やそう野菜。禁煙継続にトライ!

⑥食 (あてはまるものに✓) (各5ポイント)

- ☐ 食事は主食(ご飯・パン・麺)の他、野菜や肉・魚などバランスよく食べている
☐ 塩分控えめの食事や減塩食品などを使うように心がけている
☐ 朝昼夕の3食以外に間食をとらないようにしている
☐ 毎食野菜をとっている
☐ 飲酒はしない、または適度な飲酒(日本酒換算1合未満)を心がけ、週2日以上以上の休肝日を設けている
☐ たばこを吸わない、または過去に吸っていたがやめた
☐ 甘い飲み物(加糖コーヒー・スポーツ飲料・乳酸菌飲料も含む)を飲む習慣がない

小計 ポイント

アンケート

- 健康応援ポイント事業(以下本事業)に参加する前から、健康づくりに取り組んでいましたか?(取組んでいた・取り組んでいなかった)
- 本事業によって食や運動などの日常生活の行動が変わりましたか?(変わった・変わらない)
(理由)
- 本事業が健康づくりのモチベーションになりましたか?(なった・ならない)(理由)
- 次回、本事業に参加してみたいですか?(参加したい・参加しない)(理由)