



元気アップポイント
を貯めよう



200ポイントコース
の特典一覧



健康応援
サポーター

整理番号

お名前

性別

住所

生年月日

(歳)

電話番号

アンケート

- ① 元気アップポイント事業をきっかけに、
健診・検診を受けましたか？

☐はい ☐いいえ

- ② 元気アップポイント事業をきっかけに、
食事や運動習慣を見直しましたか？

☐はい ☐いいえ

(土、日、祝日、12月29日～翌年1月3日は除く)
受付時間 8:30～17:15

那珂湊保健相談センター 029-262-2161
ハルス・ケア・センター 029-276-5222

お問合せ

・ハルス・ケア・センター
・那珂湊保健相談センター

応募窓口

必要事項を記入した元気アップポイントカードと
市内在住を証明するものを窓口にお持ちください。
参加費をお渡します。

応募方法

健康への意識を高め、健康づくりへの取り組みを応援するものです。
健康診査やがん検診を受診し、各種健康づくりに関する教室や事業に参加することでポイントが貯まり、

元気アップポイント事業とは

対象者

- ・ひたちなか市民(18歳以上)
- ・令和7年度中に健康診査を受けた方(人間ドックも可)

実施・応募期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

応募コースと特典

【100ポイントコース】もれなく全員に参加賞
健康を応援する素敵なプレゼントが抽選で当たります。
(当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。)

令和7年度

ひたちなか

元気アップポイントを

貯めよう!



～ 積み上げたポイントは未来への健康貯金 ～

元気アップポイントカード



200ポイントコース
の特典一覧

STEP 1 ポイントを貯めよう!

当てはまる項目に☑チェックをいれてください。

100ポイントで参加賞GET!

200ポイントなら参加賞に加え、
さらに抽選で素敵な賞品が当たる!

50
ポイント

必須!!

健診を受けましたか? ☐

特定健康診査
後期高齢者健康診査
人間ドック
職場の健康診査
ヤング健診
診療情報提供

40
ポイント

新しい健康づくりの目標を立てて3か月取り組もう!



3か月
取り組めた

例) 朝10分のストレッチを追加、毎日30分のウォーキングを40分に増やす、
減塩調味料を使うなど

20
ポイント

当てはまるもののいくつでも

受診したがん検診等は? (人間ドックのがん検診も対象)

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 胃がん検診 | ☐ 乳がん検診 | ☐ 歯科健診 |
| ☐ 肺がん検診 | ☐ 子宮がん検診 | ☐ 肝炎ウイルス検診 |
| ☐ 大腸がん検診 | ☐ 骨粗しょう症検診 | ☐ 脳ドック |
| ☐ 前立腺がん検診 | | |

参加した活動や教室は?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 減塩教室 | ☐ 健康に関する講演会 |
| ☐ 糖尿病教室 | ☐ 保健推進員 |
| ☐ 運動教室 | ☐ 食生活改善推進員 |
| ☐ 骨粗しょう症検診事後指導 | ☐ 食改養成講習会受講 |
| ☐ 献血 | ☐ 禁煙支援助成事業に申請 |

申込みは、
ヘルス・ケア・センター
または、ひたちなか市
公式LINEから



10
ポイント

当てはまるもののいくつでも

気を付けている生活習慣は?

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| ☐ 1日3食食べている | ☐ 減塩を意識している | ☐ 週に2回以上運動している |
| ☐ 主食・主菜・副菜をそろえている | ☐ 週に1回以上休肝日がある | ☐ 毎食後、歯磨きをしている |
| ☐ 砂糖の多い菓子や飲み物を控えている | ☐ たばこを吸っていない | ☐ 睡眠時間を7時間とっている |

必須!!

BMIを計算しよう!

体重	身長	身長	BMI
kg	m	m	
$\div \div =$			
18.5 25.0			
やせ ふつう 肥満			

ふつう
10
ポイント

去年より
改善
10
ポイント

健康応援サポーターを利用しよう!

健康応援サポーターとは、
市民の健康づくりを応援する
運動施設・減塩メニューを提供
する飲食店・協力企業のことです。



STEP 2 集計しよう!

50ポイント × 個 = ポイント

40ポイント × 個 = ポイント

20ポイント × 個 = ポイント

10ポイント × 個 = ポイント

合計

ポイント



100ポイントまたは200ポイント貯まったら、
ヘルス・ケア・センターへ応募!