

令和8年度

元気アップ ポイントカード



～ 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事業とは

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、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。

対象者

- ひたちなか市民(18歳以上)
- 令和8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8年4月1日～令和9年3月31日

応募コースと特典

「健康応援サポーター」からの健康を応援する素敵な特典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。)

【100ポイントコース】食品(減塩パン等)・湊線1日フリー切符・トレーニングジム回数券等

【200ポイントコース】ランチ券・海浜公園年間パスポート等

応募方法

- ①電子申請(インターネット)
- ②窓口応募: 必要事項を記入し、窓口(ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センター)にお持ちください。

応募窓口

- ヘルス・ケア・センター
- 那珂湊保健相談センター(火・木・金)

お問合せ

ヘルス・ケア・センター 029-276-5222

那珂湊保健相談センター 029-262-2161(火・木・金)

受付時間 8:30～17:15

(土、日、祝日、12月29日～翌年1月3日は除く)



元気アップポイント
を貯めよう



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

ひたちなか 元気アップポイントを貯めよう!

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ポイント又は200ポイント
貯めると抽選で素敵な賞品が当たる!



特典一覧

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 職場の健康診断
ヤング健診 診療情報提供

①または②で

10
ポイント

必須!!

BMIを計算しよう!

体重 身長 身長 BMI
kg ÷ m ÷ m =
18.5 25.0
やせ ふつう 肥満

①
ふつう ☐

②
去年より改善 ☐

20
ポイント

当てはまるものいくつかでも

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
☐ 肺がん検診
☐ 大腸がん検診
☐ 前立腺がん検診

☐ 乳がん検診
☐ 子宮がん検診
☐ 骨粗しょう症検診

☐ 歯周病検診
☐ 肝炎ウイルス検診
☐ 脳ドック

参加した活動や教室は?

☐ 特定保健指導
☐ 減塩教室 ☆
☐ 糖尿病教室 ☆
☐ 運動・体操教室
☐ 骨粗しょう症検診事後指導 ☆

☐ 健康に関する講演会
☐ 保健推進員
☐ 食生活改善推進員
☐ 食改養成講習会受講 ☆
☐ 献血
☐ オレンジカフェ

☆の申込みは
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

当てはまるものいくつかでも

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

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

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 (最大1個)
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ポイント又は200ポイント貯まったら、
応募!