

# 運動健康ポイントシート



140円分の切手を貼って投かんしてください

6 6 8 0 0 4 6

## 運動健康ポイント制度とは

この制度は、市民一人ひとりが「歩くこと」による健康づくり(歩キング)に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指しています。

体力に合った運動目標を決め、達成状況に応じてポイントがたまる仕組みです。たまったポイントは市内の小・中学校等への寄附、施設利用券(運動施設や温泉施設)または図書カード等と交換できます。



運動健康ポイント制度  
詳細はこちらから

参加対象 ▶ 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生を除く)

## 「運動健康ポイントシート」の使い方

### 1 記入について

1日の運動目標を決め、記入します。  
例：「1日〇〇歩あるく」「筋トレを〇回する」など。

運動目標を達成できた日はカレンダーに「〇」をつけます。  
達成できなかった日には何も書きません。  
※「〇」以外の数字や文字は書きこまないでください。

運動目標達成の「〇」1個は1ポイントです。  
参加するだけで30ポイントがつかます。

「玄さん元気教室」に1回の参加で1ポイント付与できます。  
ひと月に16個以上「〇」がついたら、習慣化のご褒美に10ポイントのボーナスポイントを追加!

目標 1日8000歩がんばる!						
6月		1日	2日	3日	4日	5日
	〇				〇	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	〇	〇		〇		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
〇		〇	〇		〇	〇
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
〇	〇		〇		〇	
27日	28日	29日	30日	31日	計	
〇	〇	〇			17ポイント	

### 2 ポイント交換について

ポイントを集計し、応募欄にある市内小中学校等への寄附、施設利用券等を選択してください。利用券等に交換し、残ったポイントは希望先または居住地の小中学校または地域コミュニティへ寄附されます。

### 3 提出について

- 地区コミュニティセンターに提出する場合は、のりづけは不要です。
- 郵送の場合：のりしろ部分のをりで貼り、140円分の切手を貼ってポストに投かんしてください。
- 市が記入内容を確認後、施設利用券等と新しいポイントシートを郵送します。

### 利用券対象施設一覧

温泉施設	城崎	一の湯/地蔵湯/御所の湯/鴻の湯 まんだら湯/柳湯
	竹野	竹野温泉北前館
	日高	神鍋温泉 ゆとろぎ
運動施設	但東	但東シルク温泉 やまびこ たんたん温泉福寿の湯
	ウェルストーク豊岡	プール/プール・温浴施設 トレーニングジム・温浴施設 スタジオ・温浴施設
	日高東部健康福祉センター	プール施設/トレーニング施設
	出石B&G海洋センター	プール/体育館利用(要事前予約)

### 寄附先一覧

居住地の地域コミュニティ	西保育園、豊陵保育園、テラスハウス保育園、八代保育園、蓼川第二保育園、静修保育園、出石愛育園、えんとつ町のペル保育園とよおか、えんとつ町のペル保育園とよおか~ザ・ガーデン~
保育園	八条認定こども園、おもしろたのしみえこども園、こうのとり認定こども園、チャイルドハウスこども園、アートチャイルドケア豊岡こうのとり認定こども園、港認定こども園、城崎こども園、竹野認定こども園、こくふこども園、蓼川こども園、みかたの森こども園、きよたき認定こども園、おさかおのこども園、合橋認定こども園、資母認定こども園
こども園	豊岡幼稚園、五荘奈佐幼稚園、出石幼稚園、豊岡小学校、八条小学校、三江小学校、田鶴野小学校、五荘小学校、新田小学校、中筋小学校、港小学校、神美小学校、城崎小学校、竹野学園、府中小学校、八代小学校、日高小学校、三方小学校、清滝小学校、弘道小学校、福住幼稚園・小学校、小坂小学校、合橋小学校、資母小学校、豊岡南中学校、豊岡北中学校、港中学校、城崎中学校、日高東中学校、日高西中学校、出石中学校、但東中学校、近大附属中学校、豊岡聴覚特別支援学校、出石特別支援学校

※詳細については各施設にお問合せください。

## 豊岡市立野町12番12号 豊岡市健康増進課 成人保健係行

お問合せ ▶ ☎0796-21-9095 FAX:0796-24-9605

郵便の場合、140円分の切手を貼って投かんしてください。

このシートは、下記のコミュニティセンターでも提出できます。  
コミュニティセンターに提出の際は、のりづけは不要です。

### 提出できるコミュニティセンター(2026年4月1日時点)

八条地区コミュニティセンター	八代地区コミュニティセンター
三江地区コミュニティセンター	日高地区コミュニティセンター
五荘地区コミュニティセンター	三方地区コミュニティセンター
新田地区コミュニティセンター	清滝地区コミュニティセンター
中筋地区コミュニティセンター	西気地区コミュニティセンター
港地区コミュニティセンター	弘道地区コミュニティセンター
神美地区コミュニティセンター	菅谷地区コミュニティセンター
城崎地区コミュニティセンター	小坂地区コミュニティセンター
竹野地区コミュニティセンター	小野地区コミュニティセンター
竹野南地区コミュニティセンター	資母地区コミュニティセンター
中竹野地区コミュニティセンター	合橋地区コミュニティセンター
国府地区コミュニティセンター	高橋地区コミュニティセンター



提出できるコミュニティセンター一覧(最新) ▶

ここに運動目標を書きます。スタートはいつからでもOK!

目標

書き方の注意

機械で集計します。正しく読み取るため、「目標を達成できた日は○を書く」「目標を達成できなかった日は何も書かない(空欄のまま)」で提出してください。

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

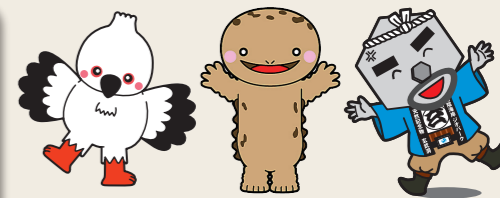
月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

月	1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日	31日	計			
					ポイント

ひと月に加算したポイントと玄さん元気教室参加ポイントを加算し、16ポイント以上になれば、10ポイントのボーナスポイントを追加して下さい。

集計表		玄さん元気教室 参加ポイント	ボーナス ポイント	各月の合計 ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
月	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
参加ポイント				30ポイント
すべての合計ポイント				ポイント

※「玄さん元気教室」に参加した回数を「玄さん元気教室参加ポイント」に加算してください。



利用券対象施設・寄附先について

裏面の「利用券対象施設一覧」「寄附先一覧」をご覧ください。  
※最新の情報は、下記の二次元コードよりご確認ください。



利用券対象施設・寄附先一覧

ポイント交換申請欄

ふりがな	
氏名	
生年月日	<input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> H 年 月 日 (↑該当するものにチェック(☑))
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> その他 (↑該当するものにチェック(☑))
年齢	歳
住所	〒
連絡先	
勤務先 (市外在住の方)	

交換に必要なポイント数が変わっています。ご注意ください!

施設利用券等

種類	ポイント数	希望枚数
温泉施設利用券	1枚 150ポイント	枚
運動施設利用券	1枚 150ポイント	枚
図書カード(500円)	1枚 200ポイント	枚
イナカー/コバス回数券	1綴り200ポイント	綴り

寄附

寄附先	
寄附するポイント	ポイント

※空欄の場合は、全てのポイントを居住地の地域コミュニティまたは小中学校に寄附させていただきます。  
※寄附者名は公表していません。

アンケートの記入をお願いします

次の問1~問4の当てはまるものにチェック(☑)をつけてください。

- 問1 あなたは健康だと思いますか  
健康だと思う まあまあ健康だと思う  
あまり健康ではない 健康ではない
- 問2 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか  
はい いいえ
- 問3 あなたの1日の平均歩数を教えてください(わからない場合は空欄で結構です)  
 約 \_\_\_\_\_ 歩
- 問4 あなたは運動健康ポイント制度に参加して日頃の生活行動に変化がありましたか  
あった  
 どのな \_\_\_\_\_  
まあまああった  
 どのな \_\_\_\_\_  
あまりなかった なかった