

牛久市健康チャレンジ

いばらきヘルスケアポイント
ポイントシート

「いばらきヘルスケアポイント事業」とは、茨城県民の健康寿命日本一の達成の為、働く世代のメタボリックシンドロームの改善や生活習慣病の予防を目的に実施する健康増進事業です。
健康長寿日本一を目指して元気に楽しく健康づくりをしましょう！

はじめよう
3ステップ

【ステップ1 健康づくり】

さまざまな健康づくりをしてポイントをためましょう！



活動記録とたまったポイントはシートへ記入♪

P

【ステップ2 元気アップ！】

健康づくり習慣を身に付けましょう！



【ステップ3 お得なチャンス】

たまったポイントに応じて抽選に応募しましょう！



実施期間：令和7年1月1日（水）～令和7年12月26日（金）
対象者：県内に住所を有する18歳以上の者

小学生以上18歳未満の方も対象ですが、応募は市の抽選会のみ（1000P以上必要）となります。

(ふりがな)		性別		年齢	
お名前	〒	生年月日	年	月	日
住所	—	ランク (どちらか○)	5000P	・	8000P
電話番号 ()	—	ポイント数 合計			

※1000Pでの応募はアプリ版のみ対応

★お問い合わせ先（提出先）★ 令和7年12月26日（金）までに、提出してください。

【市町村】

牛久市 健康づくり推進課（保健センター内）
郵便番号：300-1292
住所：牛久市中央3-15-1
TEL：029-873-2111 月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15

【県】

茨城県保健医療部健康推進課
郵便番号：310-8555
住所：水戸市笠原町978-6
TEL：029-301-3229
E-mail：care3@pref.ibaraki.lg.jp

いばらきヘルスケアポイント事業利用規約（ポイントシート版）

第1条 目的

本規約は、茨城県（以下、「県」といいます。）が実施する「いばらきヘルスケアポイント事業」に係るポイントサービス並びに同サービスで提供するポイントシート（以下、本サービスという。）の利用条件について定めます。

第2条 サービスの内容

本サービスは、ポイントシートを活用して、利用者が健康づくり活動を記録し、貯めたポイントに応じて、景品に応募できるものです。

第3条 利用者

本サービスの利用者は、茨城県内に在住、在勤、在学する18歳以上の者としします。

第4条 利用の申込み

本サービスの利用を希望する場合、本規約の内容を承諾の上、ポイントシートを協力市町村の窓口等で受領し、健康づくり活動を記録し、協力市町村の窓口へ提出します。

第5条 利用者の負担

参加に係る費用は、原則無料とします。ただし、事業の利用にあたって必要な経費は利用者の負担となります。

第6条 景品の提供

県及び協力市町村は利用者に付与したポイントに応じて抽選を行い、当選者に景品を発送します。

第7条 個人情報の取扱い

1 県及び協力市町村は、利用者の個人情報を適切に管理し、利用者の事前の承諾なく第三者に提供又は開示しないものとします。ただし、次の各号に掲げる場合には、利用者の事前の同意なくして、第三者に対して個人情報を提供又は開示できるものとします。

（1） 人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、利用者の同意を得ることが困難であるとき

（2） 公衆の衛生の向上のために特に必要がある場合であって、利用者の同意を得ることが困難であるとき

（3） 個人情報保護法等法令に違反しない方法で提供する場合

2 第1項の規定にかかわらず、県及び協力市町村は、前項の利用目的の達成に必要な範囲内において、第三者に業務委託する場合があります。

3 県及び協力市町村は、個人情報を次の目的に限定して利用するものとする。

（1） 委託事業者が利用者のためにサービスを提供するため

（2） 利用者情報の管理

（3） その他本事業のサービス提供に必要な業務

4 県及び協力市町村は、利用者情報から利用者を特定できる情報を削除などし、個人情報でない形式に加工した統計情報を作成し、第三者に提供することがあります。

第8条 規約の改定

県は、本事業の健全な運営を図るため、本規約の変更等の改定を行うことができます。改定したことにについては、県ホームページ等により周知します。

第9条 サービスの提供中止

県及び協力市町村は、天災・争乱等の不可抗力、運用上の理由、市町村との連携の解消、その他やむを得ない事情により、本サービスの全部または一部の提供を中止することがあります。

【賞品の応募について】

（1）応募締切

令和7年12月26日（金）

※上記期間内に、市町村の発行窓口へ提出願います。

（2）応募条件

令和7年1月1日（月）～令和7年12月26日（金）の間で獲得したポイントが
5,000Pまたは8,000P以上 ☆牛久市の抽選は1,000P

（3）応募方法

ポイントシート内の必要事項を記入し、各市町村のポイントシート発行窓口へ提出してください。

※発行窓口は表紙に記載された市町村窓口です。

※賞品の発送は令和8年2月以降を予定しております。当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただきましたポイントシートは返却できませんのでご了承ください。



アプリ版のダウンロードはこちらから♪（ポイントシートとの併用・合算はできませんので、ご注意ください。）

Android版 →



ios版 →



「元気アップ!りいばらき」

で検索!



元気アップ!りいばらき

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式(記入例)

【 6 月 】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加					
	ポ イ ン ト 数																				
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20	
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×	
1	1,000	0	9分	0	9分	0						52.3	129	84	○	○	○	○	ヘルスロード○		
2	2,000	0	10分	6	10分	6						52.2	128	85	○	○	○	○			
3	3,000	3	20分	12	20分	12						52.6	130	84	○	○	○	○			
4	4,000	6	30分	18	30分	18		○	胃, 肺, 大腸		○	52.5	119	79	○	○	○	○			
5	5,000	9	40分	24	40分	24						52.3	126	82	○	○	○	○		○	
6	6,000	12	50分	30	50分	30						52.3	128	79	○	○	○	○			
7	7,000	15			60分	30						52.4	125	83	○	○	○	○			
8	8,000	18										52.4	129	84	○	○	○	○			
9	9,000	21										52.3	128	85	○	○	○	○			
10	10,000	24					○					52.3	130	84	○	○	○	○			
11	11,000	27										52.3	119	79	○	○	○	○			
12	12,000	30										52.3	126	82	○	○	○	○			
13	13,000	30	30分	18								52.4	128	79	○	○	○	○			
14	14,000	30			50分	30						52.4	125	83	○	○	○	○			
15	15,000	30			60分	30						52.3	129	84	○	○	○	○			
16	8,000	18										52.3	128	85	○	○	○	○			
17	8,000	18										52.4	130	84	○	○	○	○			
18	8,000	18								○		52.4	119	79	○	○	○	○			
19	8,000	18										52.3	126	82	○	○	○	○			
20	8,000	18	30分	18								52.3	128	79	○	○	○	○			
21	8,000	18			50分	30			子宮, 乳			52.4	125	83	○	○	○	○			
22	8,000	18										52.2	129	84	○	○	○	○			
23	8,000	18										52.6	128	85	○	○	○	○			
24	8,000	18					○					52.5	130	84	○	○	○	○		○	
25	8,000	18						○	胃, 肺, 大腸			52.3	129	84	○	○	○	○			
26	8,000	18										52.2	128	85	○	○	○	○			
27	8,000	18	30分	18								52.6	130	84	○	○	○	○	健康講座○		
28	8,000	18			50分	30						52.5	119	79	○	○	○	○			
29	8,000	18										52.3	126	82	○	○	○	○			
30	8,000	18										52.3	128	79	○	○	○	○			
合計	238,000	525	249分	144	429分	240	6	300	250	50	150	60	60		30	30	30	30	90	40	
	ポイント数合計																				2,035



地域のつながり
チャレンジは1
日に複数店舗
行ってもポイント
は20ポイント
となります。ヘル
スロードは1
日に複数コース
歩いても30ポ
イントとなりま
す。

歯周病検診はこちらに含まれます

うしくかっぱ体操、シルバーリハビリ体操、ヘルスロードを歩く、健康講座、骨粗しょう症検診はこちらへ記入。複数参加の場合はわかるように記載してください。

地域のつながりチャレンジはこちらへ記入。



地域のつながりチャレンジは1日に複数店舗行ってもポイントは20ポイントとなります。ヘルスロードは1日に複数コース歩いても30ポイントとなります。



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例)1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例)10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！詳しくは別紙「商品の応募について」をご覧ください♪

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 1 月】

項目 日	ウォーキング		ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定		禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5	いばらき 元気ウォークの日																			
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				
	ポイント数合計																			



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 2 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2	いばらき 元気ウォークの日																			
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
合計																				
	ポイント数合計																			



※1 ウォーキング…3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10,000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント…12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング…(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙…喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 3 月 】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2	いばらき 元気ウォークの日																			
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント・・・12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



項目 日	ウォーキング		ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定		禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加
	ポイント数																			
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6	いばらき 元気ウォークの日																			
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
合計																				
	ポイント数合計																			

A decorative illustration of two blue flowers with white centers and green foliage, located at the bottom left of the page.

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 5 月】

項目 日	ウォーキング		ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流(会話など)	野菜をたくさん食べた(350g以上)	適塩に気を付けて食べた	市町村の健康づくり事業等に参加	市町村の交流イベントに参加	
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4	いばらき 元気ウォークの日																			
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				
																				ポイント数合計



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 6 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1	いばらき 元気ウォークの日																			
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング…3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例)1000～2999歩＝0ポイント、3000歩＝3ポイント、4,000歩＝6ポイント、5,000歩＝9ポイント、6,000歩＝12ポイント、7,000歩＝15ポイント、8,000歩＝18ポイント、9,000歩＝21ポイント、10000歩＝24ポイント、11,000歩＝27ポイント、12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウオークの日』により歩数ポイント2倍！(例)3000歩＝6ポイント,4,000歩＝12ポイント、5,000歩＝18ポイント…12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング…(例)10～19分＝6ポイント、20～29分＝12ポイント、30～39分＝18ポイント、40～49分＝24ポイント、50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙…喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 7 月 】

項目 日	ウォーキング		ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加	
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6	いばらき 元気ウォークの日																			
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウオークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント・・・12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 8 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3	いばらき 元気ウォークの日																			
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント・・・12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 9 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定		禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加	
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7	いばらき 元気ウォークの日																			
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング…3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例)1000～2999歩＝0ポイント、3000歩＝3ポイント、4,000歩＝6ポイント、5,000歩＝9ポイント、6,000歩＝12ポイント、7,000歩＝15ポイント、8,000歩＝18ポイント、9,000歩＝21ポイント、10000歩＝24ポイント、11,000歩＝27ポイント、12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例)3000歩＝6ポイント,4,000歩＝12ポイント、5,000歩＝18ポイント…12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング…(例)10～19分＝6ポイント、20～29分＝12ポイント、30～39分＝18ポイント、40～49分＝24ポイント、50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙…喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 10 月】

項目 日	ウォーキング		ランニング		サイクリング		体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加	
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5	いばらき 元気ウォークの日																			
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				
ポイント数合計																				



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント・・・12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪



いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式(記入例)

【 11 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2	いばらき 元気ウォークの日																			
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング…3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例)1000～2999歩＝0ポイント、3000歩＝3ポイント、4,000歩＝6ポイント、5,000歩＝9ポイント、6,000歩＝12ポイント、7,000歩＝15ポイント、8,000歩＝18ポイント、9,000歩＝21ポイント、10000歩＝24ポイント、11,000歩＝27ポイント、12,000歩(上限)＝30ポイント
毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例)3000歩＝6ポイント,4,000歩＝12ポイント、5,000歩＝18ポイント…12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング…(例)10～19分＝6ポイント、20～29分＝12ポイント、30～39分＝18ポイント、40～49分＝24ポイント、50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙…喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 12 月】

項目 日	ウォーキング	ランニング	サイクリング	体操	健診	がん検診(胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳)	歯科健診	特定保健指導	体重測定	血圧測定	禁煙	交流 (会話など)	野菜をたくさん 食べた (350g以上)	適塩に気をつ けて食べた	市町村の健康 づくり事業等に 参加	市町村の交流 イベントに参加				
	ポ イ ン ト 数																			
	(3000歩以上で 1000歩毎に) ※1	3	(10分毎に) ※2	6	(10分毎に) ※2	6	3	300	各50	50	(初回/終了)各150	2	2		1※3	1	1	1	30	20
	歩数	ポイント	時間	ポイント	時間	ポイント	○or×	○or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	○or×	○or×	記録	収縮期	拡張期	—	○or×	○or×	○or×	○or×	○or×
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7	いばらき 元気ウォークの日																			
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
合計																				ポイント数合計



※1 ウォーキング・・・3000歩を過ぎてからポイント付与を開始 (例) 1000～2999歩＝0ポイント, 3000歩＝3ポイント, 4,000歩＝6ポイント, 5,000歩＝9ポイント, 6,000歩＝12ポイント, 7,000歩＝15ポイント, 8,000歩＝18ポイント, 9,000歩＝21ポイント, 10000歩＝24ポイント, 11,000歩＝27ポイント, 12,000歩(上限)＝30ポイント

毎月第一日曜日は『いばらき元気ウォークの日』により歩数ポイント2倍！(例) 3000歩＝6ポイント, 4,000歩＝12ポイント, 5,000歩＝18ポイント・・・12,000歩(上限)＝60ポイント

※2 ランニング・サイクリング・・・(例) 10～19分＝6ポイント, 20～29分＝12ポイント, 30～39分＝18ポイント, 40～49分＝24ポイント, 50分(上限)＝30ポイント

※3 禁煙・・・喫煙していない日は1ポイント付与

牛久市の抽選会は
1000ポイント以上

1月～12月の合計ポイントが、5,000ポイント以上になったら、賞品応募可能です！
詳しくは「商品の応募について」をご覧ください♪

