

# 「元気アップ！りいばらき」(牛久市版)

## ポイントシート

いばらきヘルスケアポイント



牛久市が、市民の健康づくりのひとつとして、実施している牛久市健康チャレンジは、茨城県ヘルスケア事業「元気アップ！りいばらき(牛久市版)」に統合し、県と市の健康づくりメニューを同時に取り組めるようになりました。

「元気アップ！りいばらき(牛久市版)」は、運動・健康・食生活・コミュニケーションの4つの活動に取り組むことで、ポイントが貯まり、継続して健康づくりを行うことで、健康的な生活習慣が身につくことを目的としています。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



活動記録とたまったポイントはシートへ記入♪



### 【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!



### 【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ましょ!



実施期間：令和8年1月1日(木)～令和8年12月28日(月)

対象者：【茨城県】 県内に住所を有する18歳以上の方  
【牛久市】 牛久市に住民登録がある小学生以上

小学生以上18歳未満の方もご参加いただけますが、抽選会の応募は市のみ(1000P以上必要)

(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	

\*当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※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8年12月28日(月)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

### 【賞品の応募について】

#### (1) 応募締切

令和8年12月28日（月）

※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8年1月1日（木）～令和8年12月28日（月）の間で獲得したポイントが

**5,000Pまたは8,000P以上**

#### (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9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】

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。



項目	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																			
日	(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○ シルバー○	
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	40分	24	50分	30						52.3	128	79	○	○	○	○		○牛久市いばらき 元気ウォークの日
7	7,000	15			60分	36						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										52.3	129	84	○	○	○	○		
26	8,000	18										52.2	128	85	○	○	○	○		
27	8,000	18	30分	18								52.6	130	84	○	○	○	○		
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	○	○	○	○		
31	8,000	18										52.4	125	83	○	○	○	○	健康講座○	
合計	248,000	543	120分	144	240分	246	6	300	250	50	150	62	62	31	31	31	31	90	20	ポイント数合計 2,047

第一日曜日  
いばらき元気ウォークの日は  
歩数ポイントが2倍になります。

「地域のつながりチャレンジ」  
「朝食に野菜を食べよう! 食育チャレンジ」は  
R8よりチャレンジ終了となりました



※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

※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

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!  
詳しくは裏面「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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX	
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX	
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																				
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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	-	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX	
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																				
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【4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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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																					
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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もとから喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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				
	(3000歩以上で1000歩毎に) ※1 歩数	3 ポイント	(10分毎に) ※2 時間	6 ポイント	(10分毎に) ※2 時間	6 ポイント	3 OorX	300 OorX	各50 胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	50 OorX	(初回/終了)各150 OorX	2 記録	2 収縮期 拡張期	1※3 -	1 OorX	1 OorX	1 OorX	30 OorX	20 OorX	
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もとから喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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



※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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

【 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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	-	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)



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	OorX	OorX	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	OorX	OorX	記録	収縮期	拡張期	—	OorX	OorX	OorX	OorX	OorX		
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, 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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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(もともと喫煙しない方はポイントの対象となりません)

いばらきヘルスケアポイント事業 ポイントシート様式

〇〇市



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	
	(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	〇or×	〇or×	胃, 肺, 大腸, 子宮, 乳	〇or×	〇or×	記録	収縮期	拡張期	—	〇or×	〇or×	〇or×	〇or×	〇or×	
1																					
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																					
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  
 元気ウォークの日(毎月第一日曜日)は倍のポイントを付与  
 ※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

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！  
 詳しくは裏面「商品の応募について」をご覧ください♪