

④ スポーツ・健康関連イベント、教室に参加(下記一覧を参照してください)

※印については、1年間のうち、参加した月毎にポイント申請をすることができます。例えば(50Pt又は100pt)×(参加月数)のポイント申請ができます。イベントの詳細は各主催団体のチラシ、HP等にてご確認ください。

番号	会場	参加日	ポイント
2	例 大田区本庁舎	12 / 2	100
		/	
		/	
		/	

<※印イベント記入用>

番号	会場	参加月又は期間	ポイント

④ 合計ポイント

スポーツイベント・健康セミナー・教室一覧

番号	ジャンル	名称	ポイント
1		はねびょん健康ポイント関連イベント	各月 50
2	スポーツイベント等	区民スポーツ大会 ※	100 ※印は各月 50
3		OTAウォーキング	
4		おおたユニバーサル駅伝大会	
5		おおたスポーツ健康フェスタ	
6		大田区区民スポーツまつり(ウォーキングイベント含む)	
7		OTAふれあいフェスタ	
8		ランニングステーションの利用 ※	
9		大田スタジアム等施設無料開放DAY	
10		OTAサイクルフェスタ	
11		SPOOTA(スポーツ)動画視聴	
12	SPOOTA(スポーツ)冊子の講読 読了	各号 10	
13	スポーツ教室等	大田区スポーツ協会主催のスポーツ教室	各月 50
14		大田総合体育館主催のスポーツ教室	
15		大森スポーツセンター主催のスポーツ教室	
16		大田スタジアム主催のスポーツ教室	
17		その他民間のスポーツ教室	
18		ポッチャ教室・体験会	
19		障がい者総合サポートセンター(さぼーとびあ)主催の運動関係講座等	
20		総合型地域スポーツクラブのスポーツ教室	
21		チャレンジプラス団体主催のイベント等	
22		大田健康づくりネットワーク登録団体主催のスポーツイベント	
23		大田区スポーツ施設利用(休養村とらぶ、伊豆高原学園)	
24		障がい者スポーツ教室	
25		健康づくり講演会 ※	
26	イベント等	大田区子育て応援メール(LINE版・メール版)登録	100 ※印は各月 50
27		すこやか赤ちゃん訪問(新生児・妊産婦訪問)	
28		妊婦面接(出産・育児支援事業からがも)	
29		乳幼児健診(4か月、1歳6か月、3歳)	
30		キラリ☆健康おた出張講座 ※	

番号	ジャンル	名称	ポイント
31	健康関連イベント等	食育フェア、栄養講座 ※	100 ※印は各月 50
32		☆食から実践・フレイル予防講座 ※	
33		□から始める健康講座 ※	
34		歯周病予防教室、歯と口の健康週間パネル展 ※	
35		むし歯予防教室・歯みがき教室 ※	
36		生涯学習講座(健康・栄養に関する講座) ※	
37		各地域健康課主催の教室等 ※	
38		地域力推進課主催又は共催等の講座、教室、体操等 ※	
39		観光課主催のイベント ※	
40		元氣アップ教室等、介護予防・フレイル予防講座(高齢福祉課主催) ※	
41		地域包括支援センター主催の教室等 ※	
42		シニアステーション介護予防、講座等 ※	
43		地域団体主催又は共催等の健康・フレイル予防に関する教室・イベント等 ※	
44		地域団体主催又は共催等のイベント等 ※	
45		がん検診講演会動画の視聴 ※	
46		環境計画課主催のイベント ※	
47		大田区子どもガーデンパーティー(地域力推進課主催)	
48		環境月間	
49		人権啓発パネル展(人権・男女平等推進課主催) ※	
50	周産期医療講演会(健康医療政策課主催)		
51	食品ロス削減月間		
52	第50回大田区生活展(地域力推進課主催)		
53	オンライン健康セミナー(特定健診インセンティブ事業)		
54	高齢者交通安全体験教室(都市基盤管理課主催)		
55	令和5年度「二十歳のつどい」(地域力推進課主催)		
56	情報伝達訓練(防災危機管理課主催)		
57	オンライン学習訓練(防災危機管理課主催)		
58	大田区配動画の視聴(健康づくり関連動画等)	各月 10	
59	自治会、町会等主催・共催のイベント等	各月 100	

----- キリトリ -----

郵便はがき

84円

切手をお貼りください

1 3 5 0 0 6 1

豊洲郵便局留
大田区はねびょん健康ポイント
事務局 行

応募期間
7/16~7/31(必着)
11/16~11/30(必着)
3/16~3/31(必着)

応募の回に○をつけてください。

■ 景品に応募される方は、下のアンケートにご回答願います(必須)

- 健康ポイントに参加して、どのくらいですか?
 1年未満 1年以上2年未満
 2年以上3年未満 3年以上
- 健康ポイントに参加して、「健康に関する意識や行動」は変わりましたか?
 大きく変わった 変わった
 あまり変わらない 何も変わらない
- (2で変わったと回答した方は)どのように行動が変わりましたか?(複数回答可)
 適度な運動をするようになった 適切な食事をとるようになった
 休養を十分にとるようになった 喫煙・飲酒を控えるようになった
 健(検)診を受診した 健康習慣が継続できている
 その他()
- 台紙の健康ポイントを継続したいですか?
 継続したい 継続したくない
 いずれスマートフォンアプリに変更したい
- 健康ポイントに「満足できなかった」点はありますか?
 健康に対する意識や行動に 景品に魅力を感じない
 変化がなかった 特になし
 健康ポイント自体に魅力を感じない
 その他()

ご協力ありがとうございました。

記入・応募用台紙

ポイントをためて
景品を当てよう!

楽しくおトクに健康づくり!!
はねびょん健康ポイント



ポイントを

ためる
健康づくりに取り組むと
ポイントがたまる!
○毎日の健康活動 ○特定健診・がん検診受診
○スポーツイベント・セミナー等に参加

応募する

1,000ポイント以上を
ためて応募すると
抽選で景品が当たる!

ポイントのため方

毎日の健康目標に
取り組み、記録する

運動、食事、休養など6つの健康アクションから自分自身の目標を選び、計画を作ることができます。日々の達成を記録しましょう。



健(検)診受診、スポーツ・
健康イベントへ参加する

- ・特定健診やがん検診を受診。
- ・区や民間団体の主催するスポーツイベント・健康セミナー、教室に参加。
- ・民間のスポーツジムに通っても健康ポイントを取得できます。



区内ウォーキングコースを巡る

大田区健康ウォーキングマップや特別出張所等で配布しているお散歩マップのコースを巡り、ポイントをためましょう。



当たる(景品一覧)

- ★①自転車
- ★②(7月抽選)空気清浄機能付きタワーファン
- ★③(11月抽選)蒲田モダンGUINOMI
- ★④(3月抽選)お掃除ロボット
- ⑤区内共通商品券(500円)
- ⑥大田のお土産100選セット
- ⑦はねびょんぬいぐるみ(20cm)
- ⑧区内銭湯入浴券(大人用10枚つづり回数券)
- ⑨勝海舟基金
- ⑩大田区
- ⑪地域力応援基金
- ⑫大学等進学応援基金



※★印の景品は、3,000ポイント以上ためた方のみ応募できます。当選後に大田区役所にご来庁いただき、健康づくりに関するインタビューへのご協力とHP等に公開させていただきます。 ※上記景品や写真は一例です。在庫状況により商品が変更となる場合がありますので、予めご了承ください。



令和5年度予定抽選応募期間

7月16日~31日 | 11月16日~30日 | 3月16日~31日

対象 18歳以上の
大田区に
在住、在勤の方

- 応募条件
- 1,000ポイント獲得毎に一口応募できます。
 - 応募期間中に応募する/しないは任意です。
 - ※各抽選応募期間に毎回応募する又は令和5年度内であればポイントを使用せずにためることもできます。
 - 抽選に応募した場合、1,000Pt未満の端数ポイントがある場合は「次回抽選への引継ぎポイント欄」へ記入してください。また、次回抽選期間で、そのポイントを使用する場合は、「前回抽選からの引継ぎポイント欄」に記入してください。
 - 応募の有無に関わらず、令和6年4月以降にポイント数及び応募口数は繰り越してできません。

※ご質問は「利用手引き」をご覧ください。下記連絡先までお問合せください。

お問い合わせ

大田区健康政策部健康づくり課
電話: 03-5744-1661
受付時間 午前9時~午後5時 土日休日 年末年始はお休み

はねびょん健康ポイント

検索



① 毎日の健康活動 ※ 令和5年4月1日からのポイントが対象です

A 毎日の歩数を記録しましょう。各歩数を達成できた日付を記入して下さい

歩数	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	ポイント	日数	合計ポイント
2,000歩以上	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2	×	=
5,000歩以上	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	7	×	=
8,000歩以上	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20	×	=

B あなたの健康目標を3つ設定しましょう。達成した日付を記入して下さい(運動、食事、休養、飲酒、喫煙、歯と口の健康アクションなど)

	目標	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	ポイント	日数	合計ポイント
1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3	×	=
2		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3	×	=
3		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3	×	=

*25日分以上ためる場合は台紙を追加するかご自身で記録してください。
台紙はホームページからもダウンロードできます

① (A+B) 合計ポイント

② 特定健診・がん検診等 ※ 令和5年4月1日～受診したものが対象です

受診した項目に受診日を記入してください

番号	項目	対象条件(※)記載の年齢は、令和5年4月1日から令和6年3月31日までの誕生日における年齢です。	受診日	ポイント
1	健康診査	【特定健康診査】40歳～74歳の市北区国民健康保険加入の方で、令和5年6月から令和6年3月までに受診した方(※) 【長寿健康診査】後期高齢者医療制度加入の方で、令和5年6月から令和6年3月までに受診した方(※) 【大田区健康診査】40歳以上の生活保護受給中または中国残留邦人等支援給付受給中の方で、令和5年6月から令和6年3月までに受診した方(※)	/	200
2	人間ドック受診助成申請	40歳～74歳の国保加入者で、令和5年5月～令和6年4月までに助成金交付申請書兼請求書を提出した方	/	
3	39歳以下基本健康診査	18～39歳の方で、令和5年7月から令和5年12月までに受診した方(※) (注)職場等で健康診査の機会がない方が年度内1回に限り受診可	/	
4	簡易血液検査キット(スマホドック)利用	令和5年度のご案内(通知)が届き、スマホドックを申し込んだ方	/	
5	職場健康診断	令和5年4月から令和6年3月までに職場健診を受診した方(特定健康診査受診の方は除く)	/	
6	自分で“身体”の健康診断	令和5年4月から令和6年3月までに区や職場などによる健診以外で、自主的に身体の健康診断を受診された方	/	
7	自分で“歯”の健康診断	令和5年4月から令和6年3月までに区や職場などによる歯科健診以外で、自主的に歯の検査(ケア)を受けた方	/	
8	特定保健指導	特定健康診査受診者かつ特定保健指導の対象となった方で、令和5年4月から令和6年3月までに保健指導の初回面談を受けられた方	/	
9	糖尿病性腎症等重症化予防保健指導	通知が届き、申込みをされた方	/	
10	医療機関受診勧奨(生活習慣病)	通知が届き、受診された方	/	
11	歯科受診勧奨(糖尿病)	通知が届き、受診された方	/	
12	適正な受診・服薬の促進	通知が届き、医師または薬剤師に相談された方	/	
13	禁煙外来受診	令和5年4月から令和6年3月までに禁煙外来で医療機関を受診した方	/	
14	胃がん検診①(エックス線検査) 胃がん検診②(内視鏡検査)	・40～49歳の方(昭和49年4月1日～昭和59年3月31日に生まれた方)→エックス線検査のみ受診可能 ・50歳以上の方(昭和49年3月31日以前に生まれた方)→エックス線検査・内視鏡検査のいずれかを受診可能 (同一年度内に両方受診することはできません。また、内視鏡検査を受診した場合は、翌年度はエックス線・内視鏡検査とも受診できません。)	/	200
15	肺がん検診	40歳以上の方(昭和59年3月31日以前に生まれた方)	/	
16	大腸がん検診	40歳以上の方(昭和59年3月31日以前に生まれた方)	/	
17	子宮頸がん検診	20歳以上の女性(平成16年3月31日以前に生まれた女性)	/	
18	乳がん検診	40歳以上の女性(昭和59年3月31日以前に生まれた女性)	/	
19	喉頭がん検診	40歳以上の方(昭和59年3月31日以前に生まれた方)で、次の①②のいずれかに該当する方 ①喫煙している又は過去に喫煙していた方 ②身近な方が喫煙しているなど、検診を行う医師が特に必要と認める方	/	
20	前立腺がん検診	60・65・70歳の男性で、令和5年6月から令和6年3月までに受診した方(※)	/	200
21	B型・C型肝炎ウイルス検診	次の①②の両方に該当する方で、令和5年6月から令和6年3月までに受診した方 ①40歳以上(昭和59年3月31日以前に生まれた方) ②令和4年度までにB型・C型肝炎ウイルス検診を未受診の方	/	
22	眼科(緑内障等)検診	40・45・50・55・60・65・70歳の方(※)	/	
23	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性(※)	/	
24	成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76・80歳の方(※)	/	
25	20歳のピロリ菌検査	平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方	/	
26	予防接種	令和5年4月以降予防接種を受けたすべての方	/	各200

●1～7の項目はいずれか1つのみ。8～12の項目はいずれか1つのみ。

区内在勤の方は、上記項目において、他自治体等で同様の検診等を受診した方も、ポイント付与の対象となります。

② 合計ポイント

③ ウォーキングコースを巡る ※ 令和5年4月1日からのポイントが対象です

対象コースの詳細についてはホームページ等をご覧ください

番号	コース名	回数	ポイント	合計ポイント
大田区健康ウォーキングマップ				
1	池上本門寺コース		×	20 =
2	旧東海道美原通りコース		×	20 =
3	羽田の街をぐるっと巡るコース		×	20 =
4	田園調布駅から多摩川台公園コース		×	20 =
5	雑色駅から武蔵新田駅コース		×	20 =
6	大田文化の森から西馬込駅を歩くコース		×	20 =
7	洗足池から小池公園コース		×	20 =
8	久が原を歩くコース		×	20 =
9	梅屋敷駅から蒲田を歩くコース		×	20 =
大田区の魅力 再発見ウォークマップ				
10	羽田コース		×	20 =
11	池上～洗足池～大岡山コース		×	20 =
12	下丸子コース		×	20 =
13	田園調布コース		×	20 =
14	馬込コース		×	20 =
15	大森・海上公園コース		×	20 =

番号	コース名	回数	ポイント	合計ポイント
七福神巡りコース				
16	池上七福神巡りコース		×	20 =
17	多摩川七福神パワースポット巡りコース		×	20 =
18	羽田七福いなりコース		×	20 =
18特別出張所コース				
19	新井宿中央コース		×	20 =
20	新井宿山王コース		×	20 =
21	馬込Aコース(貝塚と歴史を訪ねて)		×	20 =
22	馬込Bコース(鉄道と歴史と花・野菜を訪ねて)		×	20 =
23	馬込Cコース(桜と記念館を巡る)		×	20 =
24	馬込Dコース(寺社と文士の居住跡を訪ねて)		×	20 =
25	馬込Eコース(文士の足跡緑ヶ丘から階段を巡る)		×	20 =
26	鶯の木 自然と歴史のコース		×	20 =
27	鶯の木 神社と博物館のコース		×	20 =
28	鶯の木 街中と神社仏閣コース		×	20 =
29			×	20 =
③ 合計ポイント				

①～④の合計ポイント

応募口数

次回抽選への引継ぎポイント

*1,000Pt毎に1口応募できます。1,000に満たないポイントは、令和5年度の期間内であれば繰り越すことができますので、「次回抽選への引継ぎポイント欄」に記入してください。

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

キリトリ

■ 応募者プロフィール

氏名

性別 年齢

住所 ※景品送付先住所となります。送付先は関東地区に限りです。

電話番号

大田区在勤の方は記入してください。
大森地区 | 調布地区 | 蒲田地区 | 糎谷・羽田地区 ※○を付けてください
業種 ()

※景品に限りがあるため、当選しないこともあります。

■ 合計ポイント、応募口数、引継ぎポイント

①毎日	②健(検)診	③ウォーキング	④イベント・教室	前回抽選からの引継ぎポイント	合計
+	+	+	+	=	

今回の応募口数

次回抽選への引継ぎポイント

※令和5年度の期間内であればポイントを引き継ぐことができます。

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

キリトリ

■ ポイント内訳

① 毎日の健康活動

A 歩数	ポイント	B 健康目標	ポイント
2,000歩以上			
5,000歩以上			
8,000歩以上			

② 特定健診・がん検診等

番号	受診場所	受診日	ポイント
		/	
		/	
		/	

③ ウォーキングコースを巡る

番号	回数	ポイント

④ スポーツ・健康関連イベント、教室

番号	会場	参加日	ポイント
		/	
		/	
		/	

裏面イベント一覧で※印の付いたイベントは、イベント名称・主催団体を記入してください。()

■ 希望景品 ※景品一覧より番号で記入してください。

第一希望	第二希望	第三希望

希望景品に外れた場合、他の景品でもよい
※上記の項目に同意いただける方はチェックを付けて下さい。

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)