

# はにぼんチャレンジ



# 2025



本庄市マスコット  
はにぼん

## 自分らしく健康になろう！

参加資格	18歳以上の本庄市民
ポイント対象期間	2025年4月1日～2026年3月23日
ポイント引換期間	2026年1月9日～2026年3月23日



今年度はポイントの集計の仕方が変わったよ！

### ① ポイント手帳にはにぼんポイントとチャレンジポイントを集めよう！

※詳しくは内側のページ参照

- 特定健診、人間ドック、脳ドック、各種予防検診を受診（職場健診も対象です。）
- コバトン ALKOO マイレージの登録、利用
- 「MY 健康目標」を設定し、チャレンジ
- 日々の健康づくりを記録する
- ポイント対象事業（講座やイベント）に参加 など

賞品の内容は、決定後に改めて  
広報ほんじょう1月号や市ホーム  
ページ等でお知らせします。

### ② 集めたポイントを賞品と交換しよう！（ポイント手帳は1人1年度1枚まで）

はにぼんポイントとチャレンジポイントそれぞれで集計します。

はにぼん賞	はにぼんポイント 100ポイント以上	賞品引換券 1枚
チャレンジ賞	チャレンジポイント 100ポイント以上	賞品引換券 1枚

はにぼん賞・チャレンジ賞のどちらも獲得できなかった方を対象に

努力賞	はにぼんポイントとチャレンジポイントの総合計が100ポイント以上 はにぼんオリジナルグッズ 1つ
-----	---

### 《ポイント手帳の提出先》

保険課（市役所1階）、健康推進課（保健センター）、支所市民福祉課（アスパアこだま1階）  
マイナ保険証、資格確認書または資格情報のお知らせを提示してください。

★お問い合わせ★ 保険課：0495（25）1116



# はにぼんチャレンジ2025



## ★ポイントの集め方★

今年度からはにぼんポイントとチャレンジポイントに分かれます

### はにぼんポイント

1

#### 健診・人間ドック・脳ドックを受診(受検)

- ・受診(受検)したことがわかる健診結果表等を提出先に提示。
  - ・職場等で受けた健康診断の結果表でもOK!
  - ・乳幼児健診・妊婦(産婦)健診もポイント対象!(母子健康手帳を提出先に提示。)
- ※乳幼児健診のポイントは、子ども1人につき保護者1人に付与。



2

#### 各種予防検診を受診(市実施のもの、人間ドックや職場等の健診内のもの)

- 肺がん/胃がんリスク・胃がんバリウム・胃内視鏡/前立腺がん/  
大腸がん/乳がん/子宮頸がん/骨粗しょう症
- ・受診したことがわかる結果表等を提出先に提示。(領収書のみは不可)
  - ・本庄市の各種予防検診は、加入している医療保険に関係なく受けることができます。(検診ごとに対象者が異なりますのでご注意ください。詳しくは健康推進課:24-2003にお問い合わせください。)

3

#### <MY健康目標>を設定し、チャレンジ終了時に<結果>を記入

- ・ポイント手帳に、期間中に取り組み健康目標を記入し、終了時に結果を記入すると、ポイント交換時にポイントを付与。
- ・**血圧値や血糖値、体重などの数値を改善させる健康目標を達成できたら、更に5ポイント付与。**
- ・**※改善の結果については、自己申告です。**
- ・記入例: <MY健康目標> 腹囲を○cm減少させる <結果> ○cm減少した ←15ポイント  
※達成できなかったら、10ポイント
- ・<MY健康目標> 週△回 ○○歩 歩く <結果> 週△回歩いた ←10ポイント

4

#### コバトンALKOOマイレージのアプリを登録 **New!**

- ・コバトンALKOOマイレージのアプリをダウンロードすると5ポイント。
  - ・アプリを使用すると更に10ポイント付与。
- ※ダウンロード・使用していることがわかる画面をスマホで提示。

### チャレンジポイント

1

#### 日々の健康づくり活動を<毎日チャレンジシート>に記録 (毎日連続しなくてもOK)

- ・自分が行った健康づくり活動を記録してください。(1日1つまで)
  - ・25日ごとに10ポイント→**最高200日で80ポイントまで**獲得可能!
  - ・ポイント交換時に「毎日チャレンジシート」を提示。(まとめてポイントを付与します。)
- ※2025年4月1日以降に行った活動を記入してください。  
※散歩や体操など自宅で行うものや、ボランティア活動、「はにぼんチャレンジ活動団体」の活動も対象になります。  
※市主催のポイント対象事業(下記2を参照)は対象外です。

2

#### 市主催のポイント対象事業に参加 (対象事業は広報ほんじょう・市ホームページ等でお知らせ)

- ・会場でポイント手帳にスタンプを押す または 参加したことがわかるもの(受講証明書、イベントの参加証明書、完走証[元旦マラソン]など)を受け取り、提出先に提示。
- ※健康づくり教室・講座参加でのポイント付与は、1人につき60ポイントまでです。

3

#### 健康づくり、趣味の集まりなどを「はにぼんチャレンジ活動団体」として登録

- ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項(活動内容、活動場所、氏名、住所、生年月日等)を記入して提出先またはグループ活動等の担当課へ提出。
- ・メンバー全員分のポイントシールをお渡しします。(1人1枚10ポイントに限る。)
- ・家族や友人同士でつくったグループも対象です。
- ・**活動団体の登録は、2025年12月26日までです。**



4

#### はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室の登録団体に参加

- ※同じ団体がはにぼんチャレンジ活動団体と重複して登録することはできません。
- ・はにとれ団体登録をしている教室が対象です。
  - ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項(活動場所、氏名、住所、生年月日等)を記入して提出先または高齢者福祉課に提出。
  - ・メンバー全員分のポイントシールをお渡しします。(1人1枚10ポイントに限る。)
  - ・上記3のはにぼんチャレンジ活動団体に他団体で登録がある人もポイント獲得可能!
  - ・**登録団体の申請は、2025年12月26日までです。**



# はにぼんチャレンジ 2025 毎日チャレンジシート

こころ



日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容
1 /	26 /	51 /	76 /	101 /	126 /	151 /	176 /								
2 /	27 /	52 /	77 /	102 /	127 /	152 /	177 /								
3 /	28 /	53 /	78 /	103 /	128 /	153 /	178 /								
4 /	29 /	54 /	79 /	104 /	129 /	154 /	179 /								
5 /	30 /	55 /	80 /	105 /	130 /	155 /	180 /								
6 /	31 /	56 /	81 /	106 /	131 /	156 /	181 /								
7 /	32 /	57 /	82 /	107 /	132 /	157 /	182 /								
8 /	33 /	58 /	83 /	108 /	133 /	158 /	183 /								
9 /	34 /	59 /	84 /	109 /	134 /	159 /	184 /								
10 /	35 /	60 /	85 /	110 /	135 /	160 /	185 /								
11 /	36 /	61 /	86 /	111 /	136 /	161 /	186 /								
12 /	37 /	62 /	87 /	112 /	137 /	162 /	187 /								
13 /	38 /	63 /	88 /	113 /	138 /	163 /	188 /								
14 /	39 /	64 /	89 /	114 /	139 /	164 /	189 /								
15 /	40 /	65 /	90 /	115 /	140 /	165 /	190 /								
16 /	41 /	66 /	91 /	116 /	141 /	166 /	191 /								
17 /	42 /	67 /	92 /	117 /	142 /	167 /	192 /								
18 /	43 /	68 /	93 /	118 /	143 /	168 /	193 /								
19 /	44 /	69 /	94 /	119 /	144 /	169 /	194 /								
20 /	45 /	70 /	95 /	120 /	145 /	170 /	195 /								
21 /	46 /	71 /	96 /	121 /	146 /	171 /	196 /								
22 /	47 /	72 /	97 /	122 /	147 /	172 /	197 /								
23 /	48 /	73 /	98 /	123 /	148 /	173 /	198 /								
24 /	49 /	74 /	99 /	124 /	149 /	174 /	199 /								
25 /	50 /	75 /	100 /	125 /	150 /	175 /	200 /								
<b>25日達成!</b>		<b>50日達成!</b>		<b>75日達成!</b>		<b>100日達成!</b>		<b>125日達成!</b>		<b>150日達成!</b>		<b>175日達成!</b>		<b>200日達成!</b>	

# はにぼん ポイント

特定健診等を  
受けてポイントを  
集めよう！

合計  ポイント

特定健診 人間ドック 職場健診	コバトNALKOOマイレージ ※アプリの提示が必要です	登 録	利 用
50	5	10	

コバトNALKOO  
マイレージアプリ



各種予防検診 (各 10 ポイント) ※人間ドック内のがん検診等も対象

脳ドック

肺がん	胃がん	前立腺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症	10
特定保健指導初回	乳幼児健診	妊婦健診 産婦健診	MV 健康目標	結果 (数値の改善で+5P)			10+5
20	10	10					10+5

# チャレンジ ポイント

合計  ポイント

自分でチャレンジした  
ポイントを集めよう！

毎日チャレンジ (25日で10ポイント獲得)

10	10	10	10	10	10	10	10
健康 速歩大会	オータム ウォーク (記録シート)	スポーツ フェスタ (参加賞)	元旦 マラソン (完走賞)	市民 体力測定	はにぼん 教室	はにぼん チャレンジ 活動団体	
10	10	10	10	10	10	10	
健康づくり教室・講座 (市・公民館・本庄早稲田の杜ミュージアム主催のもの) 子育て支援センター利用/児童センター開催講座※1回2ポイント (60ポイントまで)							
2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2

引換券番号	はにぼん賞	チャレンジ賞	努力賞

# はにぼんチャレンジ2025 ポイント手帳



本庄市マスコット  
はにぼん

住 所	本庄市
氏 名	生年月日
TEL ( )	年 月 日 ( 歳)
受付番号	国保・後期・社保等

ポイント対象期間 2025年4月1日～2026年3月23日  
ポイント引換期間 2026年1月9日～2026年3月23日

《ポイント手帳の提出先》  
保険課 (市役所 1 階)、健康推進課 (保健センター)、支所市民福祉課 (アスピアこだま 1 階)  
マイナ保険証、資格確認書または資格情報のお知らせを提示してください。  
★お問い合わせ★ 保険課：0495 (25) 1116