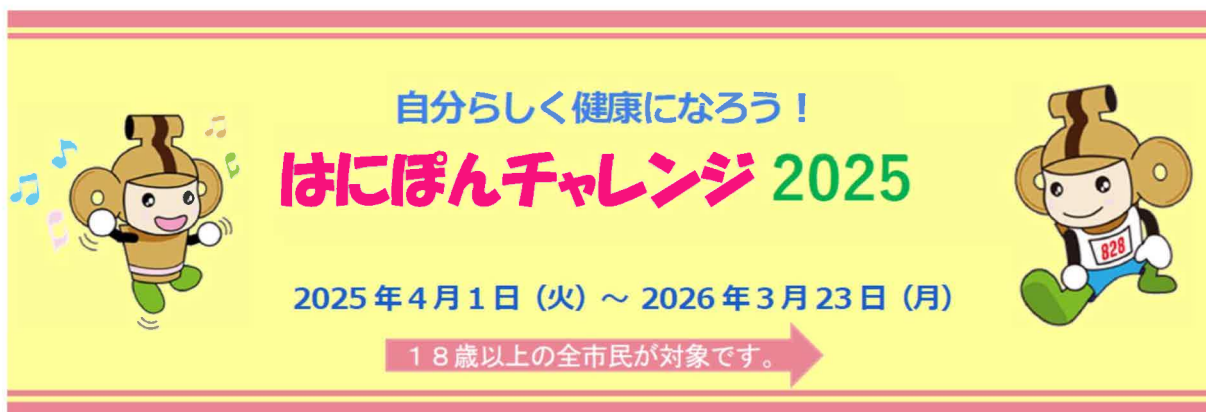


自分らしく健康になろう！～はにぽんチャレンジ 2025～

はにぽんチャレンジは、市民の健康づくりをサポートする取り組みです。

自主的な健康づくり活動や特定健診等の受診、市主催の講座やイベントに参加して、積極的に健康づくりをしながらポイントを集めましょう。

集めたポイントに応じて賞品と交換することができます。



○実施期間：令和 8 年 3 月 2 3 日（月）まで

○対象：18 歳以上の市内在住者

○ポイントのあつめ方：

- ・ 特定健診・人間ドック等を受ける
- ・ コバトン ALK00 マイレージを登録・利用する
- ・ 市主催のポイント対象事業に参加する
- ・ 「MY 健康目標」を決めて健康づくりを行う
- ・ 「毎日チャレンジシート」に健康づくり活動を記録する など

ポイント手帳は広報ほんじょう 4 月 1 日号に折込で配布したほか、市役所、アスパiaこだま、保健センター等の各市内公共施設で配布しています。

○添付資料

はにぽんチャレンジ 2025 リーフレット（兼ポイント手帳）

問合せ先

○本件記事に関すること 保健部保険課 担当：岡芹

電話：0495（25）1116

○広報全般に関すること 企画財政部広報課 担当：谷田部

電話：0495（25）1155

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

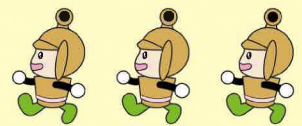
《ポイント手帳の提出先》

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



はにぽんチャレンジ2025



★ポイントの集め方★

今年度からはにぽんポイントとチャレンジポイントに分かれます

はにぽんポイント

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。(領収書のみの提示は不可)
 - ・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、期間中に取り組む健康目標を記入し、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。

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、「はにぽ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「はにぽ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

はにぽん筋力トレーニング(はにとれ)教室の登録団体に参加

- ※同じ団体ははにぽ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のはにぽ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。

チャレンジポイント



はにぽんチャレンジ 2025 毎日チャレンジシート



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 /	
25 日達成 !		50 日達成 !		75 日達成 !		100 日達成 !		125 日達成 !		150 日達成 !		175 日達成 !		200 日達成 !	

はにぽん ポイント

特定健診等を受けてポイントを
集めよう！

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



コバトン ALKOO
マイレージアプリ

合計 ポイント

50

5

10

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	MY 健康目標		結果（数値の改善で+5 P）		
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
健脚 速歩大会	オータム ウォーク （記録シート）	スポレク フェスタ （参加賞）	元旦 マラソン （完走賞）	市民 体力測定	はにとれ 教室	はにぽん チャレンジ 活動団体	
10	10	10	10	10	10 ※シール	10 ※シール	
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	はにぽん賞	チャレンジ賞	努力賞

はにぽんチャレンジ 2025 ポイント手帳



本庄市マスコット

はにぽん

住 所 本庄市

氏 名

生年月日

年 月 日（ 歳）

TEL （ ）

国保・後期・社保等

受付番号

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