

令和5年度

生き活きつるぎヘルスポイント シール台紙

- ・「けんしん」を受けると各項目1回の受診につき5ポイントもらえます。健診結果を保健センターへお持ちください。
- ・「イベント・健康教室」は1回の参加ごとに1ポイントもらえます。
- ・「記録」は血圧、体重、歩数の測定記録30日分ごとに1ポイントもらえます。(毎日の記録でなくても30日分あれば1ポイントです)
- ・「イベント・健康教室・記録」のポイント獲得の上限は10ポイントになります。
- ・ポイント対象事業は「生き活きつるぎヘルスポイント対象事業一覧」をご覧ください。
- ・昨年、15ポイントを達成した方に、継続ポイントとして、1ポイントプレゼント！保健センターで申し出てください。

A ▶
けんしん

5P 健康診査	5P 大腸がん検診	5P 特定保健指導
------------	--------------	--------------

1回 5P
MAX15P

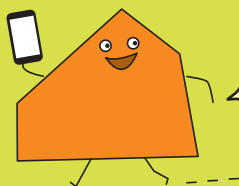
B ▶
イベント
健康教室
記録

1P	1P	1P	1P	1P
1P	1P	1P	1P	1P

1回 1P
MAX10P

C ▶
継続ポイント

1P 令和4年度達成者



「記録」は
スマホ画面の
確認でもOK!

A の合計
+

B の合計
+

C
↓

合計
15ポイント到達で
「15ポイント達成賞」&
「特別賞」抽選権 GET!

15ポイント達成賞

達成者全員に進呈!

A. アルプスの湯入浴券 1回分

B. QUO カード 500円分

引き換え場所: 上市町保健センター
(つるぎふれあい館 2階)
上市町湯上野 1176

引き換え期間: 令和5年6月1日(木)
~令和6年3月29日(金)



抽選で特別賞GET

つるぎふれあい館で
大抽選会!

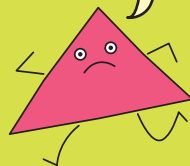
▶ 上市産黒毛和牛

▶ 上市特産品詰め合わせ

▶ 穴の谷霊水

▶ 健康家電 など

特別賞で
さらに健康に、
さらに元気に!



応募箱: 上市町保健センター (つるぎふれあい館 2階)

応募締切: 令和6年1月12日(金)

抽選日: 令和6年2月19日(月) つるぎふれあい館 1階ロビー

引き換え期間: 抽選日~令和6年3月29日(金)

※ 抽選日が変更する場合があります。

氏名

性別

男・女

生年月日

. .

住所

〒

上市町

電話番号

※ 応募は1人1回までです。

お問い合わせ: 上市町保健センター (つるぎふれあい館 2階) 上市町湯上野 1176 TEL 473-9355