

けんこうなかま

ポイント
集めて賞品
GET!

令和7年度
生き活きつるぎ

ヘルスポイント

けんしん 5P/1回
教室・イベント 1P/1回
記録 1P/30日分

このチラシ裏面の
シール台紙に
ポイント
シールを貼る

 15P^{到達!}
保健センターに提出

令和8年2月16日(月)
つるぎふれあい館1階ロビーで大抽選会!
実施期間: 令和7年6月1日(日)~12月31日(水)
※シールの配付は、令和8年1月16日(金)まで。

主催: 上市町

令和 7 年度

生き活きつるぎヘルスポイント シール台紙

- ・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。
- ・「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。
- ・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	5P	5P
健康診査	大腸がん検診	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 6 年度達成者

A の合計 + **B** の合計 + **C** →

※応募は
1 人 1 回
までです。

15P に
到達したら
保健センター
に提出！

氏 名

性別

男・女

生年月日

・

住 所

〒

上市町

電話番号

【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

達成者全員
に進呈！

15 ポイント達成賞

- 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)

引き換え期間：令和 7 年 6 月 1 日 (日)
～令和 8 年 3 月 31 日 (火)

抽選会

抽選で特別賞 GET

- ◆上市産黒毛和牛
▶ 上市特産品詰め合わせ など

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 8 年 1 月 16 日 (金)

抽選日：令和 8 年 2 月 16 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 8 年 3 月 31 日 (火)

※ 抽選日が変更する場合があります。