

令和 8 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。
- ・健康診査を 6 月～8 月に受けると、ポイントが 2 倍になります！
- ・「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	5P
健康診査	がん検診	特定保健指導	早期受診

1回 5P  
MAX15P

※応募は  
1人1回  
までです。

**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7年度達成者

**A**の合計 + **B**の合計 + **C** →

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 8 年 6 月 1 日 (月)  
～令和 9 年 3 月 31 日 (水)

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 9 年 1 月 15 日 (金)

抽選日：令和 9 年 2 月 15 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 9 年 3 月 31 日 (水)

※ 抽選日が変更となる場合があります。