

◆ポイントをためる期間は

令和7年5月1日(木)～令和7年12月15日(月)

ポイント一覧表

項目	記号
1 自治会員として事業に参加した	自事
2 シルバー人材センターの会員として活動をした	シ活
3 健康診査・人間ドック・がん検診・歯の健診・もの忘れ予防検診を受診した	受診
4 予防接種を受けた	接種
5 健康教室に参加した	健教
6 ボランティア活動に参加した	ボラ
7 地域のサロンに参加した	サロ
8 介護予防のための教室や活動に参加した	介予
9 老人クラブの事業に参加した	老ク
10 運動をした(ウォーキング、球技、筋力トレーニング、体操など)	運動
11 自動車やエレベーターでの移動を控え、徒歩や自転車で移動したり、階段を利用した。	スマ
12 からだ気くばりメニュー店で栄養バランスや減塩に配慮したメニューを食べた	体メ
13 1日4000歩以上歩いた	日歩
14 昭島市のイベントに参加した	イベ

昭島市の主なイベント(別表)

注:ここに記されていないイベントもあります。
※昭島市主催のイベントであれば、全て対象になります。なお、イベントは中止または延期となる場合があります。

予定月	イベント名	記号
5月	市民健康づくり歩け歩け運動	イベ
	あきしま郷土芸能まつり	
	親子ふれあいスポーツデー	
	公民館まつり	
6月	市民健康づくり歩け歩け運動	イベ
	環境パネル展	
	消費生活展	
7月	奥多摩昭島市民の森 森林教室	イベ
	社会を明るくする運動パネル展	
	昭島市民スポーツ大会(～2月)	
8月	昭島市民くじら祭	イベ
	親子ふれあいスポーツデー	
9月	いきいき健康フェスティバル	イベ
	認知症月間	
	市民文化祭(～11月)	
	市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル2025	
10月	ボッチャ昭島カップ	イベ
	昭島市総合防災訓練	
	市民健康づくり歩け歩け運動	
11月	認知症月間	イベ
	昭島市産業まつり(～12月)	
	親子ふれあいスポーツデー	

問い合わせ先

保健福祉部健康課 保健福祉センター(あいぽっく)内 昭島市昭和町4-7-1
電話番号: 042-544-5126 ファックス番号: 042-544-7130

令和7年度

いきいき 健康ポイント



抽選で

素敵な景品が
当たる!

対象 昭島市在住の18歳(高校生を除く)以上の方

ポイントをためる期間

令和7年5月1日
～令和7年12月15日

応募の締め切り

令和7年12月21日

詳しくはパンフレットの中面へ

一般用

フリガナ

年 月 日 生

氏 名

男性 ・ 女性

住 所

電話番号

応募コース ご希望のコース□にチェックしてください

友好都市特産品コース ……友好都市岩泉町の特産品詰め合わせ

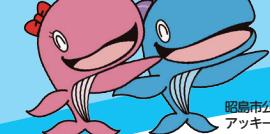
スポーツで健康コース ……昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券

昭島産農産物コース ……昭島産農産物や加工品の詰め合わせ

※記載された個人情報は、当事業以外に使用しません

昭島市
いきいき健康ポイント制度
ポイントカード

一般用



応募締切 令和7年12月21日(日)



ポイントをためて景品をゲットしよう!

高齢者用(今年度で65歳以上の方)

フリガナ

年 月 日 生

氏 名

男性 ・ 女性

住 所

電話番号

応募コース ご希望のコース□にチェックしてください

友好都市特産品コース ……友好都市岩泉町の特産品詰め合わせ

スポーツで健康コース ……昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券

昭島産農産物コース ……昭島産農産物や加工品の詰め合わせ

※記載された個人情報は、当事業以外に使用しません

昭島市
いきいき健康ポイント制度
ポイントカード

高齢者(今年度で65歳以上の方)用



応募締切 令和7年12月21日(日)



ポイントをためて景品をゲットしよう!

参加方法

STEP1 ステップ

はじめに「ポイントカード」を準備しましょう

このパンフレットに印刷してあるポイントカードを丁寧に切り離して、必要事項を記入してください。パンフレットの配布場所は右のページのよくある質問をご覧ください。



STEP2 ステップ

ポイントをゲットしてポイントカードに記入しましょう

裏表紙の表の項目を達成すると、所定のポイントをゲットできます。ポイントの記入は自己申告制です。記入例を参考に、活動日と記号をポイントカードに記入してください。

*1日に複数の項目を達成しても、ゲットできるポイントは1項目分です。

一般用 30ポイントためると抽選に応募できます。 高齢者専用 20ポイントためると抽選に応募できます。

記入例

活動例

- ・5月1日 スポーツ
- ・5月1日 自治会の活動
- ・5月10日 ジョギング
- ・6月1日 地域のサロンに参加
- ・6月4日 ウォーキング
- ・6月10日 水中ウォーキング
- ・6月10日 ボランティア活動
- ・6月13日 昭島市のイベントに参加した

表への記入方法

5月1日と6月10日は、2つの項目を達成していますが、記入できるのはどちらか1つです。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

運動 5/1	運動 5/10	サロ 6/1	運動 6/4	ボラ 6/10
1ペ 6/13	7	8	9	10

一般用

○記入例のとおり、記号と日付を記入してください。

*原則ポイントは、1日1個までです。(ステップ2を参照)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

30ポイントたまつたら、応募しましょう

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

■ ポイントカードの配布及び回収ボックス設置場所

市役所1階総合案内カウンター、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拝島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンシス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拝島町)

*記入不備がある場合抽選対象外とさせていただきます。

一般用
ポイントカード
※切り離してお使いください

高齢者用(今年度で65歳以上の方)

○記入例のとおり、記号と日付を記入してください。

*原則ポイントは、1日1個までです。(ステップ2を参照)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

20ポイントたまつたら、応募しましょう

運動 5/1	運動 5/10	サロ 6/1	運動 6/4	ボラ 6/10
1ペ 6/13	7	8	9	10

■ ポイントカードの配布及び回収ボックス設置場所

市役所1階総合案内カウンター、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拝島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンシス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拝島町)

*記入不備がある場合抽選対象外とさせていただきます。

高齢者専用
ポイントカード
※切り離してお使いください

STEP3 ステップ

ポイントがたまつたら、応募しましょう！

30ポイント(高齢者用は20ポイント)たまつたら、応募ボックスにポイントカードを投函してください。抽選のうえ、3月中に当選者に景品を発送します。なお、当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。



応募するときは景品を選んで

3つのコースから一つを選んで応募してください。

応募するときは、その他の必要事項(氏名、住所、連絡先等)が記入されているかご確認ください。記入不備がある場合抽選の対象外とさせていただきます。

友好都市特産品コース(140名)

「水と緑でつながる岩泉・昭島友好都市協定」を締結した、岩手県岩泉町の特産品の詰め合わせ



スポーツで健康コース(100名)

昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券(10回分)



昭島産農産物コース(120名)

昭島産農産物や加工品の詰め合わせ



*イラストはイメージです

よくある質問

1人1枚しか応募できない?

何枚でも応募できます。1枚目のポイントカードの続きとして、2枚目、3枚目と続けて応募してください。地域での充実した生活や健康づくりには、ポイントがたまるような活動を継続して行うことが大切です。

*複数応募した場合や2つのコースに応募した場合でも、当選するのはお1人様1つまでです。

パンフレットの配布場所は? 応募ボックスはどこにあるの?

どちらも次の場所に設置しています。ただし、休館日は利用できません。

市役所1階総合案内カウンター、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拝島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンシス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拝島町)

*ホームページに掲載しているパンフレットを印刷して応募することもできます。



応募した後市外に引っ越しした場合は当選する?

応募は抽選時点で市内在住の方(昭島市に住民票がある方)に限らせていただきます。