

◆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	
	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	
	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	
	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	
	認知症月間	
	市民文化祭(～11月)	
10月	市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル2025	
	ポッチャ昭島カップ	
	昭島市総合防災訓練	
11月	市民健康づくり歩け歩け運動	
	認知症月間	
	昭島市産業まつり(～12月)	
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 昭島市昭和田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

運動や地域の活動で  
ポイントをためて応募すると

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

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



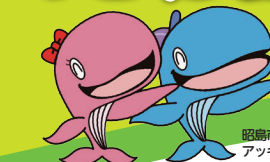
一般用

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!



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1

#### 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をよくある質問をご覧ください。



### STEP2 ステップ2

#### 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
イベ 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

【記入例】

運動  
5/1

### 30ポイントたまったら、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(あいぽっく)、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、F O S T E R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

【記入例】

運動 5/1	運動 5/10	サロ 6/1	運動 6/4	ボラ 6/10
-----------	------------	-----------	-----------	------------

■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(あいぽっく)、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、F O S T E R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3

#### ポイントがたまったら、応募しましょう！！

30ポイント(高齢者用は20ポイント)たまったら、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の？

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(あいぽっく)、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、F O S T E R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。