

STEP4 ステップ4

カードすべてにポイントがたまったら、応募しましょう!!

一般用ポイントカードには、30か所のポイント記入欄があり、高齢者専用ポイントカードには20か所のポイント記入欄があります。このすべてが埋まりましたら、市の応募ボックスにポイントカードを投函してください。



応募するときは景品を選んで

- 一般用** 抽選で300名の方に景品が当たります。
- 高齢者専用** 一般とは別に抽選で300名の方に景品が当たります。

次のコースのうち一つを選んでから、カードを投函してください。
※当選の場合は、お1人様1つの景品となります。

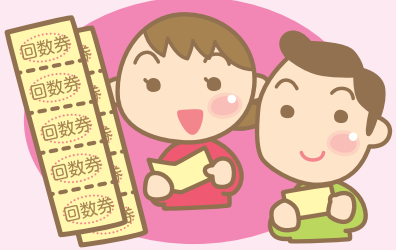
1 友好都市特産品コース

「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が、100名の方に当たります。



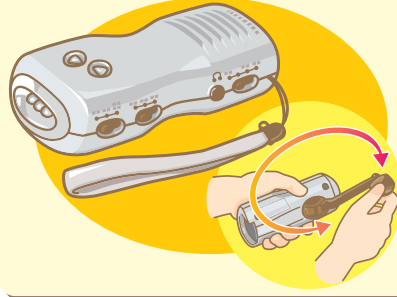
2 スポーツで健康コース

昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券(5枚つづり2枚1セット)が、100名の方に当たります。



3 備えあれば憂いなしコース

手回し充電ラジオリライトが100名の方に当たります。



お忘れなく

投函するときは、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。

応募ボックスとパンフレットは次の施設にあります。

市役所1階案内カウンター、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、市立会館(11館)、市民図書館(本館)、総合スポーツセンター、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター(3か所)の20か所に設置



STEP5 ステップ5

あとは抽選を待つだけです。

年度末(3月)に厳正な抽選を実施します。なお、抽選の結果発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

次のポイントを貯めましょう

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。ポイントカードは1年で何枚でも投函することができます。1枚目を投函したら、引き続き2枚目のポイントカードにチャレンジしてください。



問い合わせ先 保健福祉部健康課 保健福祉センター(あいぼっく)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

2020年度

一般だよ

「いきいき健康ポイント制度」

高齢者だよ

「いきいき高齢者健康ポイント制度」

健康的な身体と素敵な景品

GETしましょう!!



昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン



事業概要

この事業は、健康づくりのために運動したり、健康診断を受けたり、また自治会活動や昭島市のイベントに参加するなど、様々な取組でポイントがたまります。

一般用ポイントカードは30ポイント、高齢者用ポイントカードは20ポイントをためることで景品が当たる抽選に応募することができます。

ポイントを
ためましょう!!

- 【対象者】** 昭島市内に在住、または在勤・在学の方。
 - 一般用** 年齢制限はありません。
 - 高齢者専用** 今年度で65歳以上の方。
 - 【事業の期間】** 今年度の5月1日から翌年2月末まで(10か月間)をポイント期間とします。
- ※応募の締切は、令和3年3月4日(木)までなので、お忘れのないようにご応募ください。

健康的な身体と素敵な景品を手に入れましょう!!

がんばり
ましよう

継続が大切!

健康意識の
向上!!

景品ゲット

※切り離してお使いください

※切り離してお使いください

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 抽選で友好都市岩泉町の特産品詰め合わせが当たります

スポーツで健康コース 抽選で昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券が当たります

備えあれば憂いなしコース 抽選で手回し充電ラジオリライトが当たります

※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 抽選で友好都市岩泉町の特産品詰め合わせが当たります

スポーツで健康コース 抽選で昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券が当たります

備えあれば憂いなしコース 抽選で手回し充電ラジオリライトが当たります

※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

元気都市あきしま

昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン

応募締切 令和3年3月4日(木)

ポイントをためて景品をゲットしよう!

昭島市

昭島市

「いきいき高齢者健康ポイント制度」

ポイントカード

元気都市あきしま

昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン

応募締切 令和3年3月4日(木)

ポイントをためて景品をゲットしよう!

昭島市

STEP1 ステップ1

参加方法

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。パンフレットは、市役所、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、市立会館、市民図書館、総合スポーツセンター、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センターに置いてあります。また、市のホームページからもダウンロードできます。



STEP2 ステップ2

がんばって「ポイント」をためましょう

右ページの表の各項目に当てはまれば、所定のポイントを得ることができます。実施日と記号をポイントカードに記入してください。1日1項目のポイントが限度となります。

(1日に様々な項目に該当しても、1項目のポイントのみのゲットです。)

一般用 一般用のポイントカードは、30ポイントをためることで、抽選に応募できます。

高齢者専用 高齢者用のポイントカードは、20ポイントをためることで、抽選に応募できます。



STEP3 ステップ3

ゲットしたポイントは、ポイントカードに記載

ポイントの記載は自己申告制です。ポイントを得たら自分でポイントカードに記入しましょう。記入するのは日付と各項目に定められた記号です。

《注意》 原則ポイントは1日1個までです。ただし、新たに自治会会員になったやがん検診のようにボーナスポイントがある項目は、その数だけ記入できます。



記入例

1	2	3	4	5	新自 5/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	運動 5/10	サロ 6/1	受診 6/4	9	10

記入例の活動状況

- ・5月 1日 新たに自治会に加入
- ・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 がん検診を受診

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3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

※日付のないものは無効です

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

■応募ボックス設置場所

市役所受付、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、市立会館(11館)、市民図書館(本館)、総合スポーツセンター、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター

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3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】

マップ
5/1

○記入例のように、ウォーキングマップの活用で3ポイント、地域のサロンに参加で1ポイント、昭島市のイベントに参加で1ポイント、これで5ポイント埋まります。20ポイント埋めることで抽選に応募することができます。

■応募ボックス設置場所

市役所受付、保健福祉センター(あいぼっく)、東部出張所、市立会館(11館)、市民図書館(本館)、総合スポーツセンター、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター

高齢者専用ポイントカード

※切り離してお使いください

◆ポイントをためる期間は

令和2年5月1日(金)～令和3年2月28日(日)

ポイント一覧表

項目	ポイント数	記号
1 自治会活動	新たに自治会の会員となった	5ポイント 新自
	既に自治会の会員である。(年度内に1回のみです。)	3ポイント 自会
	自治会の事業に参加	1ポイント 自事
2 シルバー人材センターに加入	新たにシルバー人材センターの会員となった	3ポイント 新シ
	既にシルバー人材センターの会員である。(年度内に1回のみです。)	1ポイント シ会
3 ウォーキングマップを活用してコースを歩いた	3ポイント	マップ
4 運転免許の自主返納	3ポイント	返納
5 新春体力づくり歩け歩け大会に参加	3ポイント	新歩
6 健康診査を受診、がん検診を受診、歯の検診を受診	3ポイント	受診
7 たばこをやめた	3ポイント	禁煙
8 定期予防接種・任意予防接種の接種を受ける	1ポイント	接種
9 各種健康教室(健康課)に参加	1ポイント	健教
10 ボランティア活動に参加	1ポイント	ボラ
11 地域のサロンに参加	1ポイント	サロ
12 いきいきにここ介護予防教室(介護福祉課)に参加	1ポイント	にこ
13 認知症サポーター養成講座に参加	1ポイント	サボ
14 老人クラブの事業に参加	1ポイント	老ク
15 総合スポーツセンターを利用	1ポイント	総ス
16 スポーツ・レクリエーション教室(スポーツ振興課)に参加	1ポイント	ス教
17 ジョギング、ウォーキング、軽体操、スポーツなどを実施した	1ポイント	運動
18 昭島市のイベント(別表に記載)に参加	1ポイント	イベ
19 自分で健康づくりの目標を設定し、それを実施	1ポイント	目標

昭島市のイベント(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。

予定月	項目	ポイント数	記号
6月	スポーツ週間	1ポイント	イベ
	環境パネル展		
7月	社会を明るくする運動昭島大会		
	奥多摩昭島市民の森 森林教室		
9月	昭島市民くじら祭		
	昭島市民体育大会		
10月	敬老大会・いきいき健康フェスティバル		
	市民文化祭		
11月	奥多摩昭島市民の森 森林教室		
	昭島市産業まつり		
1月	昭島市総合防災訓練		
	新春駅伝競走大会		
	新春たこあげ大会		