

# STEP4

## 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

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。

### 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、200名の方に当たります。



### 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1セット)が、200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。記入に不備がある場合は抽選の対象から外させていただきます。

## 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、みほり体育館、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター(3か所)の21か所に設置



# STEP5

## 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

2022年度

一般だよ



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

# 「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!!

### 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** 小学生以上の方。
  - 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15日までをポイント期間とします。
- ※応募の締切は、令和5年2月20日(月)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  
ましょう

健康意識の  
向上!!

継続が大切!

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

※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

※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」



### 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5年2月20日(月)

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」



### 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5年2月20日(月)

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、みほり体育館、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、3ポイントの項目は3個記入できます。

#### 記入例

1	2	3	4	5	新自 5/1	2	3	運動 5/10	サロ 6/1
6	7	8	9	10	運動 6/4	ボラ 6/10	返納 6/13	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 ウォーキング
- 6月10日 ボランティア活動
- 6月13日 運転免許の返納

#### 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

### 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、みほり体育館、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター  
※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】

新シ  
5/1

2

3

ボラ  
5/20

イベ  
6/3

○記入例のように、新たにシルバー人材センターに加入で3ポイント、ボランティアに参加で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、みほり体育館、KOTORIホール(市民会館・公民館)、高齢者福祉センター  
※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

高齢者専用ポイントカード

◆ポイントをためる期間は

令和4年5月1日(日)～令和5年2月15日(水)

## ポイント一覧表

項目	ポイント数	記号
1 自治会活動	3ポイント	新自
新たに自治会の会員となった	3ポイント	新自
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	3ポイント	新シ
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 運転免許の自主返納(ポイント期間内に返納した方に限る。)	3ポイント	返納
4 たばこをやめた(年度内に一度のみです。)	3ポイント	禁煙
5 ウォーキングマップを活用してコースを歩いた	1ポイント	マップ
6 健康診査を受診・人間ドックを受診・がん検診を受診・歯の検診を受診	1ポイント	受診
7 もの忘れ予防検診を受診(介護福祉課)	1ポイント	もの
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 各種健康教室に参加(健康課)	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 イキイキ・ニコニコ介護予防教室等に参加(介護福祉課)	1ポイント	にこ
13 老人クラブの事業に参加	1ポイント	老ク
14 総合スポーツセンター等市の施設でスポーツなどを実施した	1ポイント	スポ
15 スポーツ・レクリエーション教室に参加(スポーツ振興課)	1ポイント	ス教
16 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
17 昭島市のイベントに参加(別表に記載)	1ポイント	イベ
18 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
19 日常的に自動車で移動していたところを、徒歩や自転車で移動した(スマートムーブ)	1ポイント	スマ
20 1日の食事において、野菜料理を毎回食べた	1ポイント	野毎
21 野菜メニュー店などで、野菜たっぷりメニューを選んで食べた	1ポイント	野メ

## 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。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	項目	ポイント数	記号
4~11月	昭島市民体育大会	1ポイント	イベ
6月	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		
10~11月	市民文化祭		
11月	昭島市総合防災訓練		
	認知症月間		
	新春体力づくり歩け歩け大会		
1月	新春駅伝競走大会		
	新春たこあげ大会		

STEP4 につづく