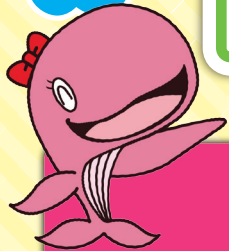


2023年度

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」

「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!!

高齢者だよ



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。

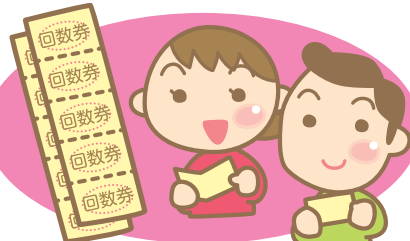
【事業の期間】 今年度の5月1日から翌年2月15日までをポイント期間とします。

※応募の締切は、令和6年2月20日(火)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

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

□□□-□□□□

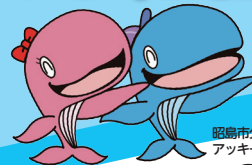
電話番号

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」
ポイントカード

昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン

元気都市あきしま

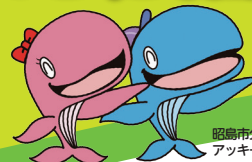
応募締切 令和6年2月20日(火)

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

昭島市公式キャラクター
アッキー&アイラン

元気都市あきしま

応募締切 令和6年2月20日(火)

ポイントをためて景品をゲットしよう!



昭島市

※切り離してお使いください

一般用ポイントカード

※切り離してお使いください

高齢者専用ポイントカード

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（あいぽく）、東部出張所、市立会館、市民図書館（アキシマエンス）、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）、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、所定のポイントをゲットできます。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。ポイントをゲットし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
6	7	8	9	10



新自 5/1	2	3	運動 5/10	サロ 6/1
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 運転免許の自主返納

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（あいぽく）、東部出張所、市立会館（11館）、市民図書館（アキシマエンス）、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）、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（あいぽく）、東部出張所、市立会館（11館）、市民図書館（アキシマエンス）、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）、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

※切り離してお使いください

※切り離してお使いください