

31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	松コース 45

松茂町健康ポイント2023 ポイントカード

氏 名：.....
 生年月日：.....
 電話番号：.....

※上記の個人情報について当目的以外に使用することはありません。



松茂係長

松茂町健康ポイント2023に参加しよう



松茂係長

※対象者：松茂町に住民登録している20歳以上の方

1 「健康ポイント2023 ポイントカード」を受け取る

松茂町のホームページからもダウンロード出来ます

配布場所

松茂町保健相談センター、松茂町役場住民課、子育て支援センター、図書館、松鶴苑
 Matsushigate（マツシゲート）、総合体育館・第二体育館、歴史民俗資料館

2 ミッションに挑戦し、ポイントをためる

ポイント付与期間は
 令和5年5月1日から令和6年1月31日まで

この用紙のポイントカードの部分を切り取り、ポイントをためましょう。

健康目標や町の施設利用、イベント参加などのミッションがあります。自由に選んで挑戦しましょう。

各ミッションによって獲得できるポイント数は異なります。

ミッション達成の確認が出来たらスタンプを押印します。

ポイントカードは全部で3面(45ポイント)あります。

1面(15ポイント)がたまった時点で応募可能です。応募者には全員に参加賞をお渡しします。

ためたポイント数に応じて、景品が当たるコースに自動的にエントリーされます。

たくさんポイントをためて応募しましょう。

3 応募しよう(1面から応募可能)

応募は期間中に1人1回
 応募期間は令和5年7月3日から令和6年2月2日まで

★保健相談センターにご提出ください。

コース	応募条件	当選者数	景品内容
竹コース	ポイントカード1面 (15ポイント)	抽選 130名様	1,000円相当の景品
松コース	ポイントカード3面 (45ポイント)	抽選 10名様	10,000円相当の景品

※松コースに外れた場合は竹コースに自動的にエントリーされます。

※抽選は令和6年2月中旬頃を予定しています。当選者には追ってお知らせします。

※ポイントカードに明記した個人情報について、当目的以外に使用することはありません。

お問い合わせ・応募提出先
 松茂町保健相談センター
 ☎683-4533

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 竹コース

16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

ミッションを達成しよう

- ★ミッションは保健相談センターの窓口で口答で確認するものと、証明書が必要なものがあります。
- ★病院等受診時の領収書や受診結果、個人の記録が証明書となります。(紙・電子どちらでも可)
- ★施設利用やイベント参加は、利用参加が証明できるものを保健相談センターの窓口に持ってきていただくか、その場で押印してもらうかのどちらかでポイント付与いたします。

ミッションの内容(1人1回のみ挑戦できるもの)

ミッション番号	ミッション詳細	1回での獲得ポイント	確認方法
①	健康ポイント 2023 に参加する	1 ポイント	口 答 確 認
②	早寝早起きを毎日継続する	1 ポイント	口 答 確 認
③	手洗いうがいを帰宅時毎回実施する	1 ポイント	口 答 確 認
④	1日3食たべることを毎日継続する	1 ポイント	口 答 確 認
⑤	天気の良い日は外に出る	1 ポイント	口 答 確 認
⑥	毎食必ず野菜をたべることを継続する	1 ポイント	口 答 確 認
⑦	年1回健康診断を受けよう(今年度受診のみ)	5 ポイント	領収書又は健診結果が必要

ミッションの内容(複数回挑戦できるもの)

ミッション番号	ミッション詳細	1回での獲得ポイント	確認方法
⑧	歯科受診で口腔ケア(令和5年5月1日以降のもの)	3 ポイント	領 収 書 が 必 要
⑨	献血をしよう(令和5年5月1日以降のもの)	3 ポイント	献血した記録が必要
⑩	自分で決めた健康目標を2ヶ月間継続する(令和5年5月1日以降のもの)	5 ポイント	記 録 が 必 要
⑪	マツシゲートで買い物や飲食をしてみよう(令和5年5月1日以降のもの)	1 ポイント	レシートが必要
⑫	血圧計測を毎日1ヵ月間継続する(令和5年5月1日以降のもの)	3 ポイント	記 録 が 必 要
⑬	体温計測を毎日1ヵ月間継続する(令和5年5月1日以降のもの)	3 ポイント	記 録 が 必 要
⑭	体重計測を毎日1ヵ月間継続する(令和5年5月1日以降のもの)	3 ポイント	記 録 が 必 要
⑮	ウォーキングを2ヵ月継続する(令和5年5月1日以降のもの)	5 ポイント	記 録 が 必 要
⑯	がん検診を受けよう(今年度受診のみ)	5 ポイント	領収書又は検診結果が必要
⑰	町の施設を利用しよう(令和5年5月1日以降のものが対象)	1 ポイント	利用場所を押印か証明書
⑱	ポイント付与対象のイベントや教室に参加する(令和5年5月1日以降のものが対象)	1 ポイント	参加場所を押印か証明書

ミッション⑰町の施設利用のポイント付与対象施設

- 子育て支援センター
- 図書館 ●松鶴苑
- 歴史民俗資料館
- 総合体育館
- 第二体育館

⑱ポイント付与対象のイベントや教室

- 地域包括支援センター 脳わくわく若返りトレーニング講座、元気体操、太極拳
 - 保健相談センター リフレッシュ体操、育児教室、育児相談、助産師さんの育児相談
 - 子育て支援センター 夏祭り、運動遊び会、クリスマス会、お楽しみ会など
 - 第二体育館 健康講座 ●長寿社会課 まつしげ健活プロジェクトイベント
 - 松鶴苑 よう来たなの日、ますます元気講座、生きがい講座
- ※感染症の流行状況や悪天候により、中止や延期になる場合があります。
 ※対象となるイベントや教室が増えた場合は広報やホームページ等でお知らせします。
 ※広報内で健康ポイント 2023 のマークがついている事業は健康ポイントの対象事業になります。