


41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	松コース 

松茂町健活ポイント2026

応募期間 2027年2/5まで **ポイントカード** 

氏名：

生年月日：

電話番号：

私の今年の健康目標：

※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。

松茂町健活ポイント2026に参加しよう



※対象者：松茂町に住民登録している20歳以上の方

1 「健活ポイント2026 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、マツシゲート、総合体育館・第二体育館、歴史民俗資料館、地域包括支援センター

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8年5月1日から令和9年1月31日まで

- ▶ この用紙のポイントカードの部分を取り取り、ポイントをとめましよう。
- ▶ ミッション番号④(健康目標)をポイントカードに書き込みましよう。
- ▶ 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。
- ▶ ミッション番号⑬(イベントや教室)は、ポイント付与対象のものに限ります。
- ▶ 1面(20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。
- ▶ 1回開催のものは3ポイント付与
- ▶ 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。
- ▶ 複数回開催のものは8ポイント付与(1つの教室につき1回に限る)

3 応募しよう(1面から応募可能)

応募期間は 令和8年7月1日から令和9年2月5日まで

★保健相談センターにご提出ください。 ★期間中、お1人1回限りの応募です。

コース	応募条件	当選者数	景品内容
梅コース	ポイントカード1面(20ポイント)	抽選 60名様	1,500円相当の景品
竹コース	ポイントカード2面(40ポイント)	抽選 20名様	3,000円相当の景品
松コース	ポイントカード3面(60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、竹コースに外れた場合は梅コースに自動的にエントリーされます。
 ※抽選は令和9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  683-4533

	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	梅コース

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	竹コース

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□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を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

番号	詳細	獲得ポイント	確認方法
①	年1回健康診断を受けよう(今年度受診のみ)	10ポイント	領収書又は健診結果が必要
②	特定保健指導を受けよう(今年度実施分のみ)	10ポイント	保健指導時
③	がん検診を受けよう(今年度受診のみ)	10ポイント	領収書又は検診結果が必要
④	健康目標を立てて ポイントカードに書きこもう	ポイント付与は1回のみ	ポイントカードへの記録
		達成したら1回付与	□頭確認
⑤	ウォーキングを3カ月間継続する(令和8年5月1日以降のもの)	8ポイント	記録が必要
⑥	血圧計測を3カ月間継続する(令和8年5月1日以降のもの)	8ポイント	記録が必要
⑦	体重計測を3カ月間継続する(令和8年5月1日以降のもの)	8ポイント	記録が必要
⑧	歯科検診を受けよう(令和8年5月1日以降のもの)	5ポイント	領収書が必要
⑨	献血をしよう(令和8年5月1日以降のもの)	5ポイント	献血した記録が必要
⑩	マツシゲートで買い物や飲食をしてみよう(令和8年5月1日以降のもの)	3ポイント	レシートが必要
⑪	地域ボランティア活動に参加する ※ポイント付与は1回のみ	5ポイント	□答確認
⑫	町の施設を利用しよう(令和8年5月1日以降のものが対象) ※各月毎にポイント付与	3ポイント	利用場所で押印か証明書
⑬	ポイント付与対象のイベントや教室に参加する (令和8年5月1日以降のものが対象)	1回開催のもの	3ポイント
		複数回開催のもの	8ポイント

ミッション⑫
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

⑬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、音楽サロン、認知症カフェ
- 保健相談センター リフレッシュ体操教室、生活習慣病予防教室、健康相談、健診結果説明会
- こども家庭センター 育児教室、育児相談、助産師会さんの育児相談、パパママ教室
- 子育て支援センター 七夕のつどい、夏祭り、運動遊び会、いもほり、クリスマス会、お楽しみ会など
- 第二体育館 健康講座、スポーツ祭、夕暮れヨガ、スポーツクラブチャレンジ大会、スポーツクラブ歩け大会など
- 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、楽々ボディケア講座、救急救命講座、社協イベントなど
- 歴史民俗資料館 陶芸教室、古文書講座、まつしげ人形劇フェスティバル、ふれあい座定期公演など
- 図書館 おはなし会

※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。※広報内で健活ポイント 2026 のマークがついている事業は健活ポイントの対象事業になります。