

ポイントカード  
作る!

ポイント  
貯める!

特典ゲット  
できる!

健康づくりを応援!  
しもつま  
元気ポイント  
事業

ポイント対象事業例

がんばったよポイント



30ポイント

- 運動する(10分歩く)
- 毎日ラジオ体操する
- 毎日血圧測定する
- 毎日体重測定する
- 休肝日を週2日設ける

健診うけたよポイント



50ポイント 各20ポイント

- 特定健診
- 基本健康診査
- 人間ドック
- 職場健診
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- など

イベントポイント



1回10ポイント 1回5ポイント

- しもつまウォーク
- 「しもつまウォーク」は市が主催するウォーキング教室です。
- はつらつエクササイズ
- シルバーリハビリ体操
- スクエアステップ教室
- その他の健康講座・健康教室など

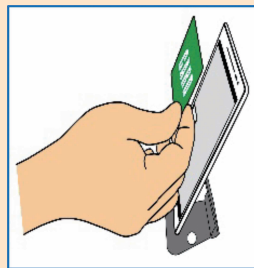
ポイント獲得例

「体重測定」+「毎日ラジオ体操する」を1カ月取り組んだ場合  
30+30=60ポイントゲット!

\*継続すれば、毎月60ポイントゲットできます

特定健診、胃がん、大腸がん、肺がん検診を受診した場合、  
50+20+20+20=110ポイントゲット!

ポイント確認



ポイント付与専用端末にカードをかざすとポイントがつき、現在のポイント数が確認できます。

特集 しもつまをもっと元気に!  
「しもつま元気ポイント事業」始まります



市民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけの1つとなるよう、10月1日から「しもつま元気ポイント事業」が始まります。  
ポイントを貯めて、楽しくおトクに健康になりましょう。

市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744



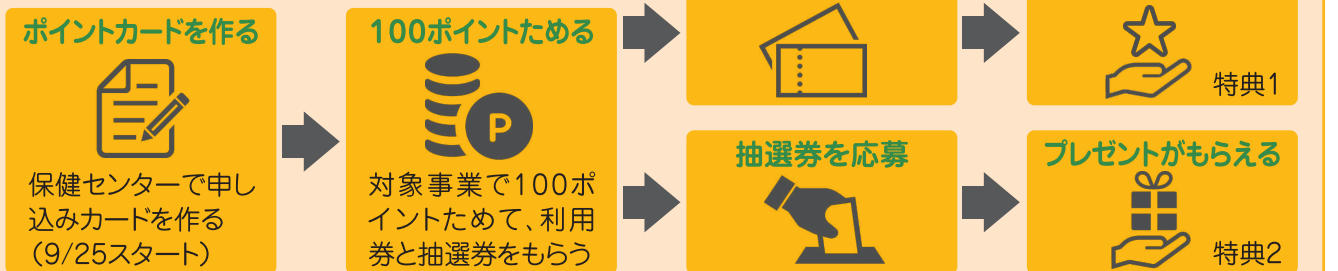
しもつま元気ポイント事業とは

健康診断・がん検診の受診や講演会・教室に参加するなど、18歳以上の方が健康づくりに取り組むとポイントがたまり、たまったポイントでサービスや特典が受けられる事業です。

ポイント対象事業

- **がんばったよポイント**…10の生活習慣から2つ選んで1カ月継続して実行  
1カ月継続するごとに30ポイント、2つ実行すると60ポイント
- **健診うけたよポイント**…健康診査、がん検診を受診し健診結果票を保健センターに提出  
年1回、健康診査50ポイント、がん検診各20ポイント
- **イベントポイント**…保健センター、介護保険課、生涯学習課、社会福祉協議会などの教室に参加  
参加するごとに5~10ポイント

事業の参加方法



特典1 市内協力店でお得なサービス

「しもつま元気ポイント利用券」を市内の協力店舗に提示すると、おトクなサービスがうけられます。

例) 店内商品…5~10%引き  
1,000円以上のお買い上げで粗品プレゼント

※ポイントカードの提示のみではサービスは受けられません

特典2 プレゼント抽選会で商品ゲット

「しもつま元気ポイント抽選券」をためて、抽選会応募期間内に保健センターに提出、応募した方の中から抽選で市の特産品などの商品が当たります。

■100ポイントたまるときに応募券がもらえる

※プレゼント抽選は応募者が対象です

しもつまをもっと元気に!  
「しもつま元気ポイント事業」スタート記念  
キックオフイベントを開催します!  
しもつま元気ポイントカード ゲットすっぺ!

日時 平成30年9月24日 月・祝  
1回目 11:00~12:00 2回目 13:00~14:00

場所 イオンモール下妻 1F フォレストコート

内容 シルバーリハビリ体操体験  
血圧測定・体組成測定  
ポイントカードの交付申請受け付け  
下妻マルシェ出店など

対象 18歳以上の下妻市民(ポイントカードの交付)

\*シルバーリハビリ体操はどなたでも体験していただけます  
\*事前申し込みは不要です。会場でお待ちしております

シルバーリハビリ体操を体験すると

100ポイント



イベントでは、ポイント対象事業のシルバーリハビリ体操を体験した方に「しもつま元気ポイントカード」の交付とその場でなんと100ポイント! 差し上げます。