

# ◆ポイントを貯める方法◆

●がんばったよポイント \*毎日気軽にできることを目標にしましょう！

4つのカテゴリーから目標を2つまで選びましょう（1つのカテゴリーから目標は1つのみ）。

※ひと月の間で継続的な取り組みが20日以上出来ればポイントを取得できます。

## ☑目標項目

### 運動の目標



- 毎日〇〇分以上（〇〇〇〇歩以上）歩く（1日30～40分以上を目安に）
- 毎日〇km以上走る
- 毎日〇〇分以上自転車をこぐ（20～30分以上を目安に）
- 毎日ラジオ体操をする
- 週3回以上スポーツジムに通う
- 週3回以上プールに通う など

\* 目標は2つまで

1つ目の目標 30ポイント

2つ目の目標 30ポイント

1か月 60ポイント

このカードにポイントを  
貯めます！



### 食事の目標

- 毎食野菜料理から食べる
- 毎日朝食を食べる
- 間食を減らす
- 塩分を減らす
- 夕食を少なめにする
- 油を減らす
- 糖質を減らす
- 飲酒量を減らす
- 毎食野菜を食べる



### 生活習慣の目標

- 毎日血圧測定をする
- 毎日体重測定をする
- 丁寧に歯を磨く  
（1回3分、1日3回以上、歯間ブラシを使用するなど）
- 早寝早起きする
- 6時間以上寝る



### 自分で決めた目標

- 自分で決める目標は、月に1つまで。
- もう1つは「運動」「食事」「生活習慣」の目標から設定しましょう



- このポイントカードは対象事業に参加するときにご持参ください。
- ご署名のないカードはご利用いただけません。
- ポイントカードのご利用はご署名されたご本人に限ります。
- 本カードを紛失・盗難された場合累計ポイントは無効となりますので大切に保管してください。
- カードの再発行には100円がかかります。



ご署名

下妻市カードNo

0000000001

問合せ：下妻市保健センター  
TEL.0296-43-1990

※このカードを拾得された方はお手数をおかけしますが下妻市保健センターまでお持ちください。

## ☑記録表 利用ガイド

- ①毎月の目標を2つまで決める
- ②決めた目標に取り組む
- ③記録表に取り組んだ内容を記入する  
（例：血圧 115/75、1日 9,085 歩、体重 50 kg）
- ④ひと月 20 日以上達成出来たら健康づくり課でポイント付与

●健診受けたよポイント \*健康診断とがん検診は、年1回受けましょう！

それぞれの健(検)診を受診し、健(検)診結果票を健康づくり課に提出するとポイントを取得できます。

- ① 特定健診・基本健診・人間ドック・職場健診
- ② がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)
- その他検診(口腔がん・骨粗しょう症・歯周病・脳ドック)

①50ポイント  
②20ポイント

●イベントポイント \*参加する毎にポイント取得できます

健康づくり課、長寿支援課、生涯学習課、社会福祉協議会、公民館などが主催する健康講座・健康教室・イベントに参加するとポイントを取得できます。

筋力アップ運動教室・はつらつエクササイズ  
健康体操教室・にこにこ体操教室・シルバーリハビリ教室  
スクエアステップ教室・認知症予防音楽ケア教室  
健康講座 等

1回の参加で  
5~10ポイント

## ◆ポイントが貯まったら◆

100ポイントにつき1枚ずつ「利用券」と「抽選券」を発行できます。

### 利用券

しもつま元気ポイント  
利用券  
有効期限：発行日から6か月以内

市内協力店舗でご利用できます。  
(発行日から6ヶ月以内に使用)

### 抽選券

しもつま元気ポイント  
抽選券  
有効期限： までに  
健康づくり課にご持参ください。

2月に抽選応募を実施いたします。  
【令和5年度の抽選会応募期間】  
令和6年2月1日から2月16日

100ポイント以上貯めて、抽選会に参加しましょう！

### 申込み・問い合わせ

〒304-8501  
下妻市本城町三丁目13番地  
下妻市役所 健康づくり課 8:30~17:15(平日)  
電話 0296-43-1990 FAX 0296-44-9744