

令和8年度

楽しくお得に健康づくり！

# よしかわ 健康・体力づくりポイント

18歳以上(令和9年3月31日時点)の吉川市民であれば誰でも参加できます！

**5ポイントためて、景品をゲット！**

年度で1人1回、「満点ラッピーカード」または「クッキー」をプレゼント！(R9.3.31まで)



**ラッピーカード500円分**

(市内ラッピーカード会加盟店で使用できます。)

※クッキー、商品券はイメージです。実際の景品とは異なります。

または



**フレンドパークのクッキー  
600円相当分引換券**

## 参加方法

取組内容は裏面を参照

スタンプ5個獲得！

**必須① (全員)  
健康診査を受診**



**必須② (40歳以上)  
がん検診を受診**



**必須③ (全員)  
1か月以上の  
体力づくりの取組み**



必須①～③で

スタンプ4個以下

**任意①  
1か月以上の  
健康づくりの  
取組み**



野菜を一皿  
プラスする

**任意② 市開催の  
健康に関わる  
事業に参加**



運動教室参加

**景品と交換！**



不足スタンプ数を任意①、②で獲得！

●実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

●景品交換期間：令和8年5月1日～令和9年3月31日

●景品交換場所：保健センター

切り取ったカードを持参して、スタンプを集めよう！

★必須①～③をクリアしましょう★

**必須① 健康診査を受診 (いずれかひとつ必須)**

<input type="checkbox"/> 生活習慣病予防健診	<input type="checkbox"/> 特定健診	スタンプ
<input type="checkbox"/> 高齢者健診	<input type="checkbox"/> 受診結果の提出	

**必須② がん検診を受診**

胃がん 40歳～	大腸がん 40歳～	肺がん 40歳～	前立腺がん 50歳～	乳がん 40歳～偶数年齢	子宮頸がん 20歳～偶数年齢
スタンプ	スタンプ	スタンプ	スタンプ	スタンプ	スタンプ

※受診の際に、このカードを提示してください。 ※受診結果の提出でもスタンプを獲得できます。

**必須③ 1か月以上の体力づくりの取組み**

取組内容	スタンプ
期間	令和 年 月 日～令和 年 月 日
保健センター	

**任意① 1か月以上の健康づくりの取組み**

取組内容	スタンプ
期間	令和 年 月 日～令和 年 月 日
保健センター	

※ 必須③ 任意① の取組みのスタンプは、保健センターで押します。

必須① 健康診査を受診(いずれかひとつ必須)	スタンプ押印場所
対象の令和8年度健康診査を受診しましょう。 ・生活習慣病予防健診 ・特定健診 ・高齢者健診	市内健診実施医療機関 集団健診会場
・人間ドックや勤務先での健診などで市実施の健診と同等の項目を検査	保健センター ※

必須② がん検診を受診(40歳以上の方はいずれか一つ必須。複数受診可)	スタンプ押印場所
対象の令和8年度がん検診を一つ以上受けましょう。	市内検診実施医療機関 集団検診会場
・市実施の胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん	
・人間ドックや勤務先でのがん検診などで市実施のがん検診と同一のがんを検査	保健センター ※

複数のがん検診を受けた場合は、それぞれのがん検診毎にスタンプを獲得できます。(最大獲得数 男性:4個 女性:5個)  
 ※ 人間ドックや勤務先での健診(検診)結果とポイントカードを保健センターに持参いただければスタンプを押印します。  
 また、市の健診受診時に押印を忘れた場合は、健診結果または領収書を持参のうえ保健センターにお越しください。

必須③ 1か月以上の 体力づくりの取組み(必須)	スタンプ押印場所
次の例を参考に、体力づくりの取組みを1か月以上継続しましょう。	保健センター
・週3日以上筋力トレーニングをする ・週5日以上1日30分ウォーキングする	
・徒歩や自転車で買い物に行く ・毎日ラジオ体操をする ・毎週ジョギングする	
・エレベーターとエスカレーターを使わない ・毎日、ストレッチをする	

任意① 1か月以上の 健康づくりの取組み	スタンプ押印場所
次の例を参考に、健康づくりの取組みを1か月以上継続しましょう。	保健センター
・毎日体重を量る ・毎日起床後と就寝前に血圧を測る ・間食をしない	
・味噌汁などの塩分を控える ・週3日以上休肝日をもうける ・禁煙に取り組む	
・毎食、野菜を食べる ・野菜を一皿プラスする ・夕食は寝る3時間以上前に食べる	

任意② 市が開催する健康事業等に参加(複数参加可)	スタンプ押印場所
健康事業 健診結果説明会、保健指導、ウォーキング教室等	保健センター
スポーツ事業 ご近所♪スポーツ教室、GO!スポーツ等	総合体育館
介護予防事業 いきいき・はつらつ運動教室、認知症サポーター養成講座等	保健センター
その他 上記以外の市が開催する健康等に関わる事業	保健センター

スタンプ5個獲得例					
40歳以上の方					
	必須①	必須②	必須③	任意①	任意②
例1	1	3	1	0	0
例2	1	2	1	1	0
例3	1	2	1	0	1
例4	1	1	1	1	1
例5	1	1	1	0	2
20~39歳の方					
	必須①	必須②	必須③	任意①	任意②
例1	1	0	1	1	2
例2	1	0	1	0	3
例3	1	1	1	1	1
18・19歳の方					
	必須①	必須②	必須③	任意①	任意②
例1	1	0	1	1	2

任意② 市が開催する健康事業等に参加	
令和 年 月 日(事業名)	スタンプ
令和 年 月 日(事業名)	スタンプ
令和 年 月 日(事業名)	スタンプ

※健康事業、スポーツ事業に参加の際は、このカードを提示してください。  
 ★スタンプを5個獲得したら…  
 保健センターにこのカードを持参してお越しください。  
 ラッピーカード500円分またはフレンドパークのクッキー600円相当分引換券のいずれかと交換できます(R9.3.31まで)。

令和8年度 よしかわ健康・体力づくりポイントカード

フリガナ					
氏名					
住所	吉川市				
電話番号	生年月日	年 月 日(歳)			
スタンプ5個獲得例	必須①:1コ+必須②:3コ+必須③:1コ 必須①:1コ+必須②:2コ+必須③:1コ+任意①:1コ 必須①:1コ+必須②:1コ+必須③:1コ+任意①②:2コ ※39歳以下の方は必須②を除外可能 →必須①:1コ+必須②:0コ+必須③:1コ+任意①②:3コ				