

18歳以上の吉川市民であれば  
誰でも参加できます！

# よしかわ健康・体力づくり ポイント制度

下のきりとり線からカードを切り取って  
スタンプを集めよう！

## 5ポイントためて、景品をゲット！

5ポイントためると…

**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 500円相当分引換券**

がもらえます！（景品との交換は年度で1回）

**さらに！** 令和7年2月28日までに景品と交換した方の中から  
抽選で **商品券 5,000円分** をプレゼント！

- 交換場所：保健センター、総合体育館
- 実施期間：令和6年4月12日～令和7年3月31日
- 交換期間：令和6年5月12日～令和7年3月31日

## よしかわ健康・体力づくりポイント制度 参加方法



※必須項目①、②を保健センターで押してもらう場合は、健診を受けたことが分かるもの（健診結果や領収書）をお持ちください。

### ① 健康診査を受診する

**全員必須**

令和6年度健康診査をうけましょう！  
(いずれか一つ。)

スタンプ押印場所：市内健診実施機関  
集団健診会場、保健センター※

### ③ 運動に取り組む

**全員必須**

現在行っている1ヶ月以上の体力  
づくりの取り組みを記入しよう！  
スタンプ押印場所：保健センター  
(例)階段を積極的に利用する、毎日  
ウォーキングをしている等

#### ☆ 必須項目をクリアしましょう ☆

##### 必須① 健康診査の受診 (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 がん検診の受診 (40歳以上の方はいずれかひとつ必須。複数スタンプ可)

|             |              |             |               |                 |                   |
|-------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 胃がん<br>40歳～ | 大腸がん<br>40歳～ | 肺がん<br>40歳～ | 前立腺がん<br>50歳～ | 乳がん<br>40歳～偶数年齢 | 子宮頸がん<br>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ヵ月以上の体力づくりの取組み

|      |              |
|------|--------------|
| 取組内容 | スタンプ         |
| 期 間  | 年 月 日～ 年 月 日 |

##### 任意① 1ヵ月以上の健康づくりの取組み

|      |              |
|------|--------------|
| 取組内容 | スタンプ         |
| 期 間  | 年 月 日～ 年 月 日 |

※体力・健康づくりのスタンプは景品交換の際に押しますので、他の事業で3スタンプまたは4スタンプ獲得したら保健センターまたは総合体育館にご提示ください。

### ② がん検診を受診する

**40歳以上の方は  
必須**

令和6年度がん検診をうけましょう！  
(受診した項目ごとに一つ。)

スタンプ押印場所：市内検診実施機関  
集団検診会場、保健センター※

### ④ 食生活等に気を配る！

**任意**

現在行っている1ヶ月以上の健康  
づくりの取り組みを記入しよう！  
スタンプ押印場所：保健センター  
(例)毎日体重を測る、野菜を最初に  
食べる、間食をしない等

#### ☆ 必須項目をクリアしましょう ☆

##### 必須① 健康診査の受診 (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 がん検診の受診 (40歳以上の方はいずれかひとつ必須。複数スタンプ可)

|             |              |             |               |                 |                   |
|-------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 胃がん<br>40歳～ | 大腸がん<br>40歳～ | 肺がん<br>40歳～ | 前立腺がん<br>50歳～ | 乳がん<br>40歳～偶数年齢 | 子宮頸がん<br>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ヵ月以上の体力づくりの取組み

|      |              |
|------|--------------|
| 取組内容 | スタンプ         |
| 期 間  | 年 月 日～ 年 月 日 |

##### 任意① 1ヵ月以上の健康づくりの取組み

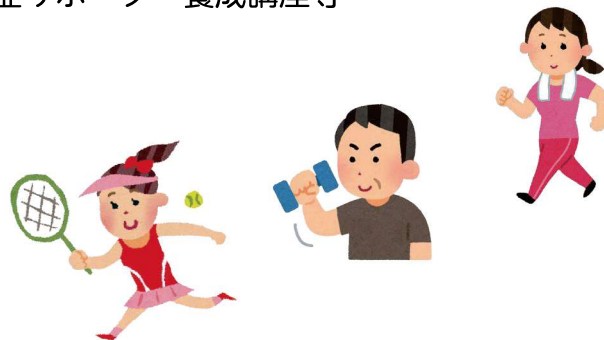
|      |              |
|------|--------------|
| 取組内容 | スタンプ         |
| 期 間  | 年 月 日～ 年 月 日 |

※体力・健康づくりのスタンプは景品交換の際に押しますので、他の事業で3スタンプまたは4スタンプ獲得したら保健センターまたは総合体育館にご提示ください。

## 任意 ⑤市の開催する健康に関わる事業

- ★ 健康事業…保健指導、ウォーキングリーダー養成講座等
- ★ スポーツ事業…ご近所♪スポーツ教室、GO!スポーツ、市主催スポーツ大会等
- ★ 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
- ★ その他…上記以外の市の開催する健康に関わる事業

スタンプ押印場所：保健センター、総合体育館



### スタンプ5個 獲得例

- 例1)** ①健康診査受診：スタンプ1個 ②がん検診3種類受診：スタンプ3個  
③体力づくり取り組み：スタンプ1個
- 例2)** ①健康診査受診：スタンプ1個 ②がん検診2種類受診：スタンプ2個  
③体力づくり取り組み：スタンプ1個 ④健康づくりの取り組み：スタンプ1個
- 例3)** ①健康診査受診：スタンプ1個 ②がん検診1種類受診：スタンプ1個  
③体力づくりの取り組み：スタンプ1個 ④健康づくりの取り組み：スタンプ1個  
⑤市の開催する健康に関わる事業：スタンプ1個

#### 任意② 市の開催する健康に関する事業

|              |      |
|--------------|------|
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |

※事業参加の際に、このカードを提示してください。

#### ☆5スタンプ獲得したら…

保健センターまたは総合体育館にこのカードを提出してください。  
ラッピーカード500円分もしくはフレンドパークのクッキー500円相当分交換券いずれかと交換  
できます (R7.3.31まで)。さらにR7.2.28までに提出した方の中から  
抽選で、商品券5,000円分をプレゼント!

#### 令和6年度 よしかわ健康・体力づくりポイントカード

|      |      |            |  |
|------|------|------------|--|
| フリガナ |      |            |  |
| お名前  |      |            |  |
| ご住所  | 吉川市  |            |  |
| 電話番号 | 生年月日 | 年 月 日 ( 歳) |  |

5スタンプ獲得でラッピーカード500円分もしくはフレンドパークのクッキー500円相当分交換券のいずれかを選!

**スタンプ獲得例**

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は除外可能  
 →必須①: 1コ+必須③: 1コ+任意①②: 3コ

### ⑤市が開催する事業に参加!

### 任意

上の表を参考にして、健康・スポーツ・  
介護予防事業などに参加しましょう!

名前、住所、電話番号、生年月日を  
記入しましょう!

#### 任意② 市の開催する健康に関わる事業

|              |      |
|--------------|------|
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |
| R6年 月 日 (内容) | スタンプ |

※事業参加の際に、このカードを提示してください。

#### ☆5スタンプ獲得したら…

保健センターまたは総合体育館にこのカードを提出してください。  
ラッピーカード500円分もしくはフレンドパークのクッキー500円相当分交換券いずれかと交換  
できます (R7.3.31まで)。さらにR7.2.28までに提出した方の中から  
抽選で、商品券5,000円分をプレゼント!

#### 令和6年度 よしかわ健康・体力づくりポイントカード

|      |      |            |  |
|------|------|------------|--|
| フリガナ |      |            |  |
| お名前  |      |            |  |
| ご住所  | 吉川市  |            |  |
| 電話番号 | 生年月日 | 年 月 日 ( 歳) |  |

5スタンプ獲得でラッピーカード500円分もしくはフレンドパークのクッキー500円相当分交換券のいずれかを選!

**スタンプ獲得例**

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は除外可能  
 →必須①: 1コ+必須③: 1コ+任意①②: 3コ