

令和6年1月9日

報道関係者 各位

いきいき健康ポイント事業抽選会の実施について

標記のことについて、下記のとおり実施しますのでお知らせします。

記

1. 日 時 令和6年1月12日（金）
午後4時～4時15分
2. 場 所 島原市役所 2B会議室
3. 内 容 古川市長が市長賞の抽選を行います

（事業概要）

いきいき健康ポイント事業は、20歳以上の市民を対象に、市民が自ら健康づくりに取り組むことを応援するため、健康診査の受診や健康教室への参加、ラジオ体操など市が指定する健康づくりの項目を実践して、50ポイント以上貯まった方へ参加賞を進呈し、さらに抽選で島原市特産品を贈呈するものです。

今回は、ポイントカード提出者の中から、島原市特産品の当選者を決めるため、抽選会を行うものです。

※応募者（50ポイント達成者） 975人

市長賞3人、1等3人、2等50人

未来へつなぐ島原らしさ 暮らし続けたい、訪れてみたい、魅力あふれるまち



担当：島原市 保険健康課 健康づくり班

担当 園田、荒木

電話：0957-64-7713



島原守護神キャラクター
「しまばらん」

令和5年度

島原市 いきいき健康ポイント

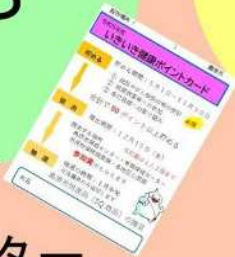
ポイントをためて、健康づくりにご褒美

参加は簡単！ 3つのステップ

5月1日から

①ポイントカード
をもらう

- 保健センター
- 市役所保険健康課
- 各地区公民館



②健康ポイント
をためる

- 健診を受ける
- 教室に参加する
- 健康づくりを実践

50ポイント以上
貯めたら

③ポイントカード
を提出する

12月15日まで

全員に
参加賞

Wチャンス

抽選で島原市特産品プレゼント



参考：R4賞品

問い合わせ先

島原市保健センター ☎ 0957-64-7713

いきいき健康ポイントカードの記入について

①～③の健康づくりに取り組んで合計 **50** ポイントためよう！

① 健診やがん検診を受けよう！

必須

記入例

健(検)診名	受診日	受診場所	ポイント数
特定健診	6月29日	島原市保健センター	
人間ドック	月 日		
職場健診	月 日		
後期高齢者健診	月 日		
わっかもん 若年者健診	月 日		

受診日と受診場所を記入します
健診(検診)を受診した日と場所を
ご自分で記入しましょう。
※令和5年4月1日以降の受診が対象です

特定健診・人間ドック・職場健診・歯科健診・がん検診等、各健診(検診)
いずれかの受診ごとに**20**ポイント

② 健康教室等に参加しよう！

健康教室やイベントに参加してポイントをためましょう。
ポイント対象の教室等の最新情報は保健センター及び市ホームページでご確認ください。

記入例

【参加教室・学級などの名称】	
生活習慣病予防教室	生涯学習のツキ
運動教室	男性料理教室
栄養教室	食育イベント
市民ウォーキング	各地区高齢者学級

スタンプの押印をもらいます

教室やイベントのスタッフがスタンプを押印しますので
カードを持って参加しましょう。
ポイントの対象になっていて、カードに記載のない教室等については、ご自分で記入し、スタンプを押印してもらいましょう。

1回の教室参加で**5**ポイント

③ 自分で目標を決めて30日取り組みよう！

食事や運動、休養等に関する健康づくりについて、カードに記載してある項目の中から、4つまで
目標を選び、30日取り組みましょう。

記入例

自己目標(1)

① 万歩計やスマホなどで歩数を測ります

月日	6/11	6/12	6/16	6/17	6/18
歩数	3454歩	3356歩	4241歩	4524歩	5616歩
月日	6/19	6/20	6/21	6/25	6/30
歩数	3215歩	6621歩	7215歩	3216歩	4254歩
月日	7/3	7/4	7/5	7/8	7/9
歩数	3826歩	4217歩	4521歩	5421歩	6254歩

自己目標を記入します

ポイントカードに記載している「自己目標メニュー」
から選んで自分で記入しましょう。

取り組んだ日などを記入します。

目標に取り組んだ日を記入します。合計30日取り組んだら目標達成です。歩数や血圧値なども記入しましょう。

1つの取り組み達成で**5**ポイントまたは**10**ポイント

50ポイント以上になったらカードを提出！ 素敵な参加賞がもらえます。

また、抽選で島原市特産品が当たります！！

【お問い合わせ】

島原市保健センター ☎64-7713