

# 健康づくりは **ずくだす** が決め手です!!

「TOMIずくだすカード」と「百体観音湯の道カード」と  
ポイントはここで受け取ろう!!

- 総合福祉センター
- 中央公民館
- 北御牧公民館
- 市内歯科医療機関 (歯周病検診を受けた方のみ)
- 第一体育館
- 滋野コミュニティーセンター
- (公財) 身体教育医学研究所
- 海野マレットゴルフ場 (11月末まで)
- 子育て支援センター
- 柵津公民館
- 市内公共日帰り温泉施設
- 道の駅雷電くるみの里
- 図書館
- 和コミュニティーセンター
- 市内医療機関 (健康診査・がん検診を受けた方のみ)



オリジナルグッズ等交換場所 総合福祉センター (健康保健課) ※複数のカードを持っていますが、グッズ交換はおひとり2回に限りです。  
※景品は数に限りがございます

## ポイント対象事業

## ずくだすカード発行時 ボーナスポイント! 1ポイント

「TOMIずくだすカード」を持って、対象事業に参加してください。ポイントがもらえます!!

4ポイント

- 人間ドック
- 脳ドック
- 職場で実施する健康診査
- 特定健診 (データ提供含む)
- 後期高齢者健診
- 若年健康診査の受診
- 各種がん検診
  - ・胃がん・前立腺がん
  - ・大腸がん・子宮頸がん
  - ・乳がん・肺がん (CT検査)

★窓口を受診したことがわかる領収書や結果をご持参ください

3ポイント

- 乳幼児健診
- 離乳食教室 (参加の度)

2ポイント

- 歯周病検診
- 巡回胸部レントゲン検診
- 健康保健課主催健康づくり教室
- 市が実施する健診後の保健指導
- 5地区別健康課題報告会
- 健康相談
- ママパパ学級

1ポイント

- 健康づくり講演会 (参加の度)
- ゲートキーパー人材育成講座 (入講時のみ)
- こころの健康づくり講座 (参加の度)
- 健康保健課の出前講座
- ウォーキング (1日1コース)
- 献血

3ポイント

- チャレンジデー (5月27日)

1ポイント

- 〈対象イベント〉
- ふれあいウォーク (5月17日)
  - 湯の丸高原つつじまつり (6月21日)
  - 市民登山 (10月24日)・地区公民館主催登山
  - 雷電まつり (8月1日)
  - 巨峰の王国まつり (9月19日~20日)
  - 火のアートフェスティバル (10月10日~11日)
  - 新体力測定会 (10月4日)
  - 図書館まつり (11月3日)
  - 「たんけんひろば」「こうえんいろば」
  - 「わんぱくピクス」「ぼけっとひろば」
  - 介護予防教室

## 健康番付 百体観音湯の道カード



自宅周辺や通勤・通学、「とうみイキイキ健康ウォーキングマップ」のコースなどを歩いている人が使用できるカードです。

1日2km (4マス) を上限に記入して、ゴールに到達すると28km歩いたことになり、ずくだすカードの満点 (14ポイント) 達成になります。28km歩くごとに健康番付が上がっていきます。ゴールしたら総合福祉センター健康保健課までお持ちください。大関、横綱を目指して歩きましょう。

「TOMIずくだすカード」のウォーキング (1日1コース) と併用して使用することはできませんが、対象事業の参加でカードを両方持つことができます。



〈お問い合わせ〉 東御市鞍掛 197 総合福祉センター内  
東御市役所 健康保健課 健康増進係 ☎0268-64-8883

TOMI  
ずくだすポイント  
キャンペーン