

プラスデン
けんこうとうみ+10ミニッツ
2024 楽しみながら健康になろう！

TOMI ずくだすポイントキャンペーン

●問い合わせ先 健康推進課 健康増進係 ☎64-8883



このキャンペーンのポイントは、人間ドックや各種検診の受診、ウォーキングなどで貯まり、1枚目達成時および6枚目達成時に景品と交換できます。(達成条件：ずくだすカードは15ポイント、湯の道カードは28km)
※景品交換時に血圧測定等させていただきます。景品には数に限りがあります。

- **キャンペーン期間**
令和6年5月1日から令和7年3月末まで
- **ずくだすカード・湯の道カードの配布場所**
健康推進課健康増進係や各地区公民館等
詳しくは市ホームページでご確認ください。
- **対象者**：市内在住の16歳以上の方
- **景品交換所**：総合福祉センター（健康推進課）



ずくだすカードと湯の道カードポイントのつけ方

ずくだすカード

●運動の種類

ウォーキング以外の運動もOK!
(ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、テレビ体操等)

●記入できるマス

30分以上の運動で、1日1マスまで

●自分で日付を記入できます

公民館等へ、スタンプをもらいに行かなくてもOK!



百体観音湯の道カード

●運動の種類

ウォーキングに限りますが
コースは限定しません

●記入できるマス

15分のウォーキングで
2マス（一日最大4マスまで）

●自分で日付を記入できます



「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
 - 第一体育館
 - 図書館
 - 中央公民館
 - 滋野コミュニティーセンター
 - 祢津公民館
 - 和コミュニティセンター
 - 北御牧公民館
 - (公財) 身体教育医学研究所
 - 市内公共日帰り温泉施設
 - 市内医療機関(健康診査・がん検診を受けた方)
 - 市内歯科医療機関(歯周病検診を受けた方)
 - 海野マレットゴルフ場(11月末まで)
 - 道の駅雷電くるみの里
- ※市役所本庁舎はカード配布のみ