

プラステン
けんこうとうみ+10ミニッツ
2025
楽しみながら健康になろう

ずくだすポイントキャンペーン リニューアル!

●問い合わせ先
健康推進課 健康増進係 ☎64-8883



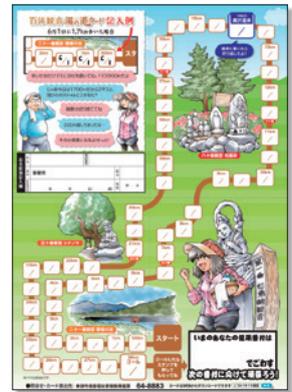
- ★ずくだすカード
- 実施期間：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで
 - 対象者：市内在住の16歳以上の方
 - 景品交換：年度内1人1回
 - ポイント付与：1日30分以上運動したら自分でカードに日付を記入しましょう！各種健診や、健康推進課主管事業・イベントでもポイントが貯まります！
 - 15ポイント貯まったら、福祉センター内健康推進課で血圧測定と簡単なアンケートに答えて景品と交換！



リニューアルポイント

- 通年実施になりました。いつはじめてもOK!
- 景品交換は年度内1人1回になります。

- ★百体観音湯の道カード
- ウォーキング専用カード
湯の道カードは景品交換できませんが、継続したウォーキング管理支援のカードとして利用可能です。
 - 15分のウォーキングで2マス、一日最大4マスまで記入できます。28km(14日間)歩くとゴール！6枚クリアして雷電生家から東京まで(168km)歩くことで「大関」になり、12枚クリアして東御まで戻ると往復(336km)歩くことで「横綱」になります！
 - 湯の道カードは健康推進課で配布します。ずくだすカードとの併用が可能です。



ずくだすカードポイント対象事業

- 4ポイント：健康診査、各種がん検診
- 2ポイント：歯周病検診、胸部レントゲン検診、健康推進課主催運動教室・出前講座、保健指導、5地区別学習会、乳幼児健診、離乳食教室健康相談、ママパパ学級
- 1ポイント：健康づくり講演会、ゲートキーパー養成講座、こころの健康づくり講座、1日30分以上の運動、献血

ポイントカード配布場所

- 総合福祉センター（健康推進課）
- 各地区公民館、市役所総合案内
- 道の駅みまき、雷電くるみの里 など

キリトリ線

キリトリ線

ずくだすカード

※ご家族分はコピーしてお使いください。1日30分以上運動したら自分でカードに日付を記入しましょう!

フリガナ		電話番号	-	-
氏名		生年月日	年	月 日
住所	東御市			

- 注意事項
- 参加対象は16歳以上の東御市民です。
 - 他人への譲渡およびポイントの再発行はできません。
 - 景品の交換は年度内1人1回です。
 - 景品の数には限りがございます。
 - 景品交換の際にアンケート等にご協力いただきます。

▽谷折り線

ず	2	3	4	5
ボーナスポイント	6	7	8	10
	11	12	13	14
				15

★30分以上の運動は1日1ポイントまで

GOAL

キリトリ線

15ポイント集まったら、
健康推進課で景品と交換しよう!



問い合わせ先

東御市役所 健康推進課 健康増進係 ☎0268-64-8883

キリトリ線

TOMI プラス テン
けんこうとうみ+10ミニッツ
2025
すくだすカード

^^山折りVV

キャンペーン期間

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)