

TOMI

プラステン
けんこうとうみ+10ミニッツ
2026

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



●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8年4月1日から令和9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！
- ポイントは景品未交換であれば、次年度へ繰越が可能です。
- 30ポイント貯まったら、総合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！



★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（指導により改善したら+2ポイント）、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
- 第一体育館、海野マレットゴルフ場

キリトリ線

キリトリ線



※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！

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

★30分以上の運動は1日1ポイントまで

※30ポイントでGOAL **GOAL**

キリトリ線

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。

キリトリ線



TOMI プラステン
けんこうとうみ+10ミニッツ
2026

すくだすカード

キャンペーン期間
令和8年4月1日(水)~令和9年3月31日(水)

問い合わせ先
東御市役所 健康推進課 健康増進係 ☎0268-64-8883