

◆ポイントをとめる期間は

令和8年5月1日(金)～令和9年1月15日(金)

ポイント一覧表

項目	記号
1 自治会員として事業に参加した	自事
2 シルバー人材センターの会員として活動をした	シ活
3 健康診査・人間ドックを受診した	健診
4 健康診査等の検査結果について維持や改善に努めた(年度内1回のみ)	改善
5 がん検診・歯の健診・もの忘れ予防検診を受診した	検診
6 予防接種を受けた	接種
7 健康教室に参加した	健教
8 ボランティア活動に参加した	ボラ
9 地域のサロンに参加した	サロ
10 介護予防のための教室や活動に参加した	介予
11 老人クラブの事業に参加した	老ク
12 運動をした(ウォーキング、球技、筋力トレーニング、体操など)	運動
13 自動車やエレベーターでの移動を控え、徒歩や自転車で移動したり、階段を利用した	スマ
14 からだ気くばりメニュー店で栄養バランスや減塩に配慮したメニューを食べた	体メ
15 1日6000歩以上歩いた	日歩
16 昭島市主催のイベントに参加した(広報「あきしま」や市HPをご覧ください)	イベ

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は男性が81.05歳、女性が87.09歳です。
 いっぽう、健康寿命は男性が72.57歳、女性が73.45歳です。(いずれも2022年時点)
 健康寿命とは、医療や介護を必要とせず日常生活を送れる年数を示すものです。
 平均して10年前後は、何らかの健康に関する不安を抱えて過ごしていることとなります。

健康寿命を延ばすために

次のような生活を心がけましょう。

- バランスの良い食事** 栄養がしっかりとれる食事を心がけることで、病気になりにくくなります。
- 適度な運動** 筋肉や体の柔らかさを保つことで、けがをしにくくなります。生活習慣病の予防にも役立ちます。
- 心の健康を保つ** じょうずにストレスを発散したり、人と交流することも重要です。
- 定期的な健康診断** 自分の健康をチェックして、早めに病気を見つけて治療することが大切です。

健康で充実した生活を送るためには、今からできることを意識して取り組むことが大切です。

問い合わせ先 昭島市 保健福祉部健康課 昭島市田中町1-17-1
 電話番号：042-544-5126 ファックス番号：042-544-7130

令和8年度

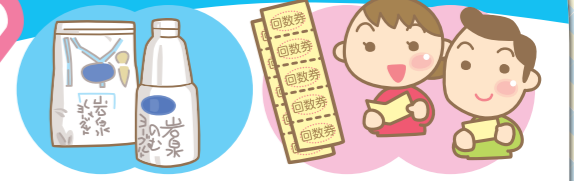
いさ いき 健康ポイント



運動や地域の活動で
 ポイントをためて応募すると

抽選で

素敵な景品が
 当たる!



対象 昭島市在住の18歳(高校生を除く)以上の方

ポイントをとめる期間
 令和8年5月1日
 ～令和9年1月15日

応募の締め切り
 令和9年1月21日

詳しくはパンフレットのの中面へ

※切り離しでも使えます

※切り離しでも使えます

一般用
 フリガナ 年 月 日生
 氏名 男性・女性
 住所 □□□-□□□□

電話番号
 応募コース ご希望のコースにチェックしてください
 友好都市特産品コース友好都市岩泉町の特産品詰め合わせ
 スポーツで健康コース昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券
 はちみつで健康コース昭島産を含むはちみつの詰め合わせ
※記載された個人情報は、当事業以外に使用しません

高齢者用(今年度で65歳以上の方)
 フリガナ 年 月 日生
 氏名 男性・女性
 住所 □□□-□□□□

電話番号
 応募コース ご希望のコースにチェックしてください
 友好都市特産品コース友好都市岩泉町の特産品詰め合わせ
 スポーツで健康コース昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券
 はちみつで健康コース昭島産を含むはちみつの詰め合わせ
※記載された個人情報は、当事業以外に使用しません



応募締切 令和9年1月21日(木)

ポイントをためて景品をゲットしよう!



応募締切 令和9年1月21日(木)

ポイントをためて景品をゲットしよう!



STEP1 ステップ1

参加方法

はじめに「ポイントカード」を準備しましょう

このパンフレットに印刷してあるポイントカードを丁寧に切り離して、必要事項を記入してください。パンフレットの配布場所は右のページのよくある質問をご覧ください。



STEP2 ステップ2

ポイントをゲットしてポイントカードに記入しましょう

裏表紙の表の項目を達成すると、所定のポイントをゲットできます。ポイントの記入は自己申告制です。記入例を参考に、活動日と記号をポイントカードに記入してください。

※1日に複数の項目を達成しても、ゲットできるポイントは1項目分です。



一般用 30ポイントためると抽選に応募できます。 **高齢者専用** 20ポイントためると抽選に応募できます。

記入例

活動例

- ・5月1日 スポーツ ・5月1日 自治会の活動 ・5月10日 ジョギング
- ・6月1日 地域のサロンに参加 ・6月4日 ウォーキング ・6月10日 水中ウォーキング
- ・6月10日 ボランティア活動 ・6月13日 昭島市のイベントに参加した

表への記入方法

5月1日と6月10日は、2つの項目を達成していますが、記入できるのはどちらか1つです。

1	2	3	4	5	運動 5/1	運動 5/10	サロ 6/1	運動 6/4	ボラ 6/10
6	7	8	9	10	イベ 6/13	7	8	9	10

一般用

○記入例のとおり、記号と日付を記入してください。
※原則ポイントは、1日1個までです。(ステップ2を参照)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【記入例】

運動
5/1

30ポイントたまったら、応募しましょう

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

■ポイントカードの配布及び回収ボックス設置場所
市役所1階総合案内カウンター・7階健康課、イーストテラス・サブスリー、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拜島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拜島町)

※記入不備がある場合抽選対象外とさせていただきます。

一般用ポイントカード

高齢者用(今年度で65歳以上の方)

○記入例のとおり、記号と日付を記入してください。
※原則ポイントは、1日1個までです。(ステップ2を参照)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

20ポイントたまったら、応募しましょう

運動 5/1	運動 5/10	サロ 6/1	運動 6/4	ボラ 6/10
-----------	------------	-----------	-----------	------------

■ポイントカードの配布及び回収ボックス設置場所
市役所1階総合案内カウンター・7階健康課、イーストテラス・サブスリー、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拜島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拜島町)

※記入不備がある場合抽選対象外とさせていただきます。

高齢者専用ポイントカード

STEP3 ステップ3

ポイントがたまったら、応募しましょう！！

30ポイント(高齢者用は20ポイント)たまったら、応募ボックスにポイントカードを投函してください。抽選のうえ、3月までに当選者へ景品を発送します。なお、当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。



応募するときは景品を選んで

3つのコースから一つを選んで応募してください。
応募するときは、その他の必要事項(氏名、住所、連絡先等)が記入されているかご確認ください。
記入不備がある場合抽選の対象外とさせていただきます。

友好都市特産品コース(120名)

「水と緑でつながる岩泉・昭島友好都市協定」を締結した、岩手県岩泉町の特産品の詰め合わせ



スポーツで健康コース(140名)

昭島市総合スポーツセンターの個人利用回数券(10回分)



はちみつで健康コース(100名)

昭島産を含むはちみつの詰め合わせ



※イラストはイメージです ※内容は変更となる場合があります

よくある質問

1人1枚しか応募できないの？

何枚でも応募できます。1枚目のポイントカードの続きとして、2枚目、3枚目と続けて応募してください。地域での充実した生活や健康づくりには、ポイントがたまるような活動を継続して行うことが大切です。
※複数応募した場合や2つのコースに応募した場合でも、当選するのはお1人様1つまでです。

パンフレットの配布場所は？ 応募ボックスはどこにあるの？

どちらも次の場所に設置しています。ただし、休館日は利用できません。
市役所1階総合案内カウンター・7階健康課、イーストテラス・サブスリー、各市立会館(福島、玉川、朝日、堀向、大神、昭和、緑、拜島、やまのかみ、武蔵野、富士見)、市民図書館(アキシマエンス国際交流教養文化棟内)、総合スポーツセンター、みほり体育館、FOSTERホール(市民会館)・公民館、各高齢者福祉センター(朝日町、松原町、拜島町)
※ホームページに掲載しているパンフレットを印刷して応募することもできます。



応募した後市外に引っ越しした場合は当選する？

抽選時点で市内在住の方(昭島市に住民票がある方)に限らせていただきます。