

令和5年度 あやちゃん健康ポイントカード(応募用紙)



健(検)診の受診 ●基本健診は、特定健診や長寿いきいき健診など血液検査を含む健診です。

ポイント	受診日	受診場所(いずれかに○)
基本健診 150	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
結核・肺 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
胃 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
大腸 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
乳 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
子宮 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
前立腺 50	年 月 日	・集団健診・医療機関 ・人間ドック・職場健診
歯科 50	年 月 日	() 医院
乳幼児健診 50	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日



目標ポイント ○印1つ10ポイント(最大700ポイント)

健康のために頑張りたいことを目標として設定して記入し、実践できた日付に○印をつけましょう!

目標	日	月	火	水	木	金	土					
5月												
					24	25	26	27				
	28	29	30	31								
	6月					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					
		7月							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	31								
			8月			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	31				
				9月							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	31						
					10月							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	31					
11月												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					31						
	12月											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				31						

○印 合計 _____ 個

★300ポイント以上の方は、賞品と交換もしくは抽選に応募可。
★1,000ポイントの方は、賞品と交換と抽選に応募のどちらも可。



健康イベント・教室・社会参加 1つ50ポイント(最大400ポイント)

参加日: 年 月 日	参加日: 年 月 日
イベント名: 50	イベント名: 50
参加日: 年 月 日	参加日: 年 月 日
イベント名: 50	イベント名: 50
参加日: 年 月 日	参加日: 年 月 日
イベント名: 50	イベント名: 50
参加日: 年 月 日	参加日: 年 月 日
イベント名: 50	イベント名: 50

合計ポイント

健(検)診の受診	目標ポイント	最大700ポイント
健康イベント 教室・社会参加	合計	最大1,000ポイント

賞品と交換・抽選に応募しよう!

合計ポイント数	300 ~ 490	500 ~ 990	1,000
ご希望の賞品1つに○を記入してください。			
賞品と交換			
健(検)診無料券			
あやバス回数券1,000円分※先着50名様			
あやべ健康プラザ1回利用券			
あやべ温泉利用券			
あやべ特産館内400円分利用券			
あやべ・日東精工アリーナ利用補助券(500円分)			
綾部市指定ごみ袋(30ℓ可燃)			
あやちゃんミニタオル			
あやちゃんボールペン			
歯ブラシ			
抽選に応募			
抽選賞品①~⑩の中から希望賞品の番号を1つ記入してください			

下記にご記入の上、ご提出ください。

フリガナ		性別	
氏名			
生年月日	大・昭・平	年齢	歳
	年 月 日		
住所	〒 -		
職業(勤務先)			
電話番号	()		-
感想			

※抽選に当選された方は公開抽選会でお名前を公表します。

令和5年度

～ 私も 家族も 職場も めざそう! 健康長寿 ～

あやちゃん健康ポイント

健康ポイントをためて賞品をもらおう!



参加対象者 ... 18歳以上の綾部市在住、在勤、在学の方

取組み期間 ... 令和5年5月24日(水)～12月31日(日)

※健(検)診は令和5年1月1日以降に受診したものが対象。

交換・応募期限 ... 令和6年1月31日(水)17時必着

※交換・応募は1人1回のみ。

抽選について ... 2月下旬にFMいかる公開抽選会を生放送します。

※当選された方はお名前を公表し、後日当選通知を送付。



◆参加方法◆

① 健康づくりに取り組んで、ポイントをためよう!

健診の受診や健康イベントへの参加など健康づくりに取り組み、裏面のポイントカード(応募用紙)に記入して、ポイントをためます。(最大1,000ポイント)

② 300ポイント以上ためたら抽選に応募、もしくは賞品と交換できます!

1. 抽選応募者の中から97名の方に抽選賞品が当たります。
2. ポイント数に応じて賞品1つと交換できます。

③ 1,000ポイントためたらダブルチャンス!

抽選に応募して、賞品も交換できます!

【交換・応募場所】

下記まであやちゃん健康ポイントカードを提出してください。
窓口、郵送、FAXで受け付けします。

綾部市保健推進課(綾部市保健福祉センター内)
〒623-0011 綾部市青野町東馬場下15番地の6
電話:0773-42-0111 FAX:0773-42-5488



◆抽選賞品◆

あやちゃん健康ポイント事業の趣旨に賛同し、協賛いただいた企業・店舗・団体様より抽選賞品をご提供いただいています。(50音順)

※Wチャンス賞 希望した賞品の抽選に外れても、他の賞品が当たることもあるよ!

300ポイント以上ためると応募できます!



<p>①あやべ温泉 二王館 温泉入浴券または大型迷路利用券(2回分) 10名様</p> <p>遊べる温泉に大変身! 癒され 遊べる場所、それが、あやべ温泉</p>	<p>②あやべ健康プラザ 水夢 水夢利用券(5回分) インボディ測定1回付き 10名様</p> <p>体成分測定で、体をチェック! 健康づくりは水夢で!</p>	<p>③あやべ作業所 濃口しょうゆ 500ml 醤油ラスクセット 5名様</p> <p>昭和3年から始まったあやべのお醤油づくりを引き継いでいます。</p>
<p>④あやべ特産館 バラの苗 3名様</p> <p>地元綾部産にこだわった特産品などを、豊富に取り揃えています。</p>	<p>⑤綾部ヘルシーウォーククラブ ウォーキングシューズ購入補助券 3,000円分 1名様</p> <p>定例ノルディックウォークは毎月最終日曜日朝8時から由良川花庭園へ!</p>	<p>⑥カルビー(株)京都工場 フルグラ(1袋) じゃがりこ(3種) 10名様</p> <p>おいしさ、ヘルシー、かんたん。満点朝食は朝グラ!</p>
<p>⑦京都生活協同組合中丹支部 ミックスキャロット 1ケース (125ml x 10個入り) 10名様</p> <p>コープ自慢のロングセラードリンク! 世代関係なく喜んでいただいています!</p>	<p>⑧JA 京都にのくに 彩菜館 綾部店 商品券 500円分 20名様</p> <p>「地産地消」地元で採れた新鮮なお野菜を取り揃えています!!</p>	<p>⑨ケーエスケー福知山支店 明石のり2個セット 5名様</p> <p>地域に寄り添う、健康スペシャリスト企業へ</p>
<p>⑩絵本カフェ chou chou オリジナルブレンドティーとフロランタンサブレのセット 2名様</p> <p>お菓子工房と絵本カフェのお店です。元気いっぱいのおスタフがお待ちしております。</p>	<p>⑪5miche(サンクミッシュ) 食パン1斤 10名様</p> <p>地元の素材にこだわった焼き立てのパンとお菓子が自慢!</p>	<p>⑫サント機工(株) QUOカード 500円分 2名様</p> <p>社名のサントは蚕都から。QUOカードで何かおいしいものでも買ってください。</p>
<p>⑬住友生命 綾部支部 折りたたみ自転車 1名様</p> <p>※写真はイメージ図です 健康増進、ウォーキングセミナーなど推進。健康セミナーも開催します。</p>	<p>⑭丹波歯科医師会 歯ブラシー年分(大人用12本) 3名様</p> <p>8020目指して、定期的な歯科検診を受けましょう。</p>	<p>⑮日東精工株式会社 ネックマッサージャー 1名様</p> <p>※写真はイメージ図です ねじからねじ締め機、計測・検査装置まで取り扱い。</p>
<p>⑯プラスツーリスト株式会社 旅行券 3,000円 1名様</p> <p>あなたの旅にちょっとプラス+ 旅行はプラスツーリストへ!</p>	<p>⑰眼鏡市場 綾部店 眼鏡一式(税込16,500円までの商品) 1名様</p> <p>ちゃんと選ぶなら眼鏡市場!</p>	<p>⑱あやバス 回数券 5,000円分 2名様</p> <p>あやバスの回数券は、有効期限なし。便利な回数券でお出かけを!</p>

◆交換賞品◆

300ポイント以上ためると交換できます!

※抽選に応募される方は賞品への交換はできません。

ただし、1,000ポイントためた方は、抽選に応募した方でも賞品と交換できます。

必要ポイント数			交換できる賞品 ※賞品は数に限りがあり、無くなり次第終了となります。
300~490	500~990	1,000	
●	●	●	抽選に応募&下記賞品から一つ選べます!
●	●	●	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 健(検)診無料券(綾部市民の人で集団健診のみ使用可能) ◆ あやバス回数券1,000円分(先着50名様限り) ◆ あやべ健康プラザ1回利用券 ◆ あやべ温泉利用券 ◆ あやべ特産館内400円分利用券 ◆ あやべ・日東精工アリーナ(綾部市市民センター)利用補助券500円分 ◆ 綾部市指定ごみ袋(300・可燃) ◆ あやちゃんミニタオル ◆ あやちゃんボールペン ◆ 歯ブラシ

個人、グループでの運動にご利用ください!

NEW!

◆ポイントがたまる取り組み◆

最大1,000ポイントためることができます。

	対象内容	ポイント数
①各種健診・検診	令和5年1月1日以降に受診された健診・検診が対象です。 集団健診・個別健診・人間ドック・職場での定期健診での受診も対象です。	
	基本健診 特定健診・長寿いきいき健診など血液検査を含む健康診査	150
	がん検診 胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診	各50
	歯科健診 歯科医院への受診(妊婦歯科健康診査も対象)※年1回のみ	50
	乳幼児健診 4か月、10か月、1歳6か月、3歳児健診、2歳児歯とことばの検診を受診するお子さんの保護者の方にポイントが付きます。	1回につき50
②健康イベント・教室・社会参加	ポイントになる取組例 保健推進課が実施する教室、子育てサークル、児童館、高齢者サロン、高齢者学級、ボランティア活動、チャレンジウィーク、地域活動、ウォーキング大会、運動会等の参加、献血など	1回につき50 最大400まで
③目標ポイント	継続して取り組む目標を1つ設定し、実践することでポイントを貯める。習慣化していることでなく、頑張りたいことを目標として設定する! 《10ポイントになる目標例》 ・運動:1日30分以上の運動を行う ・栄養:野菜を毎食食べる、漬物は1日1食以下にする ・その他:禁煙の実施、体重を毎日測る、血圧を毎日測る等	1回につき10 最大700まで

令和5年度あやちゃん健康ポイント応援団のみなさま

綾部医師会、あやべ温泉、あやべ健康プラザ、社会福祉法人綾部福祉会あやべ作業所、社会福祉法人綾部市社会福祉協議会、綾部商工会議所、綾部市立病院、一般財団法人綾部市スポーツ協会、あやべ特産館、綾部ヘルシーウォーククラブ、綾部薬剤師会、綾部ロータリークラブ、FMいかる、大槻ポンプ工業株式会社、岡安自治会、株式会社片山化学工業研究所綾部工場、上八田町自治会、カルビー株式会社京都工場、京セラ株式会社京都綾部工場、京都生活協同組合中丹支部、JA京都にのくに、グンゼ株式会社、介護予防・日常生活支援総合事業所 地域密着型通所介護事業所けんさば、株式会社ケーエスケー福知山支店、社会福祉法人綾部福祉会ワークショップサクラティエ、5miche(サンクミッシュ)、サント機工株式会社、七石町自治会、下八田自治会、住友生命保険相互会社綾部支部、丹波歯科医師会、ツバメ瓦斯株式会社、中筋町自治会、西八田地区自治会連合会、日東精工株式会社、湊垣町自治会、プラスツーリスト株式会社、株式会社堀内機械京都工場、眼鏡市場綾部店、わたなべ治療院、綾部市(計41団体)※令和5年4月1日時点

あやちゃん健康ポイント応援団随時募集中!!

職場のみなんで健康づくりに取り組みませんか?

あやちゃん健康ポイント

検索

