

令和6年度あやちゃん健康ポイントカード



①各種健（検）診

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	



②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：	イベント名：
参加日： 年 月 日	参加日： 年 月 日
イベント名：	イベント名：
参加日： 年 月 日	参加日： 年 月 日
イベント名：	イベント名：
参加日： 年 月 日	参加日： 年 月 日
イベント名：	イベント名：

合計ポイント

①各種健（検）診：

②健康イベント・教室・社会参加：

③目標ポイント 最大700ポイント：

合計 最大1,000ポイント：

下記にご記入の上、ご提出ください。

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



③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						
				22	23	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					
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
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

抽選に応募・賞品と交換

抽選に応募する

※2ページ目に記載の抽選賞品より番号記入

1,000ポイントためた方は、抽選に応募と、賞品と交換のどちら也可

賞品と交換する

※下記より番号記入

300～490ポイントの方は、⑧～⑩
500～1,000ポイントの方は、①～⑩

交換賞品一覧

- ①健（検）診無料券
- ②あやバス回数券1,000円分（先着50名様）
- ③あやべ健康プラザ1回利用券
- ④あやべ温泉利用券
- ⑤あやべ特産館内400円分利用券
- ⑥あやべ・日東精工アリーナ利用補助券500円分
- ⑦綾部市指定ごみ袋（30ℓ・可燃）
- ⑧あやちゃんミニタオル
- ⑨あやちゃんボールペン
- ⑩歯ブラシ

300～490ポイントの方はこちらから選択

あやちゃん健康ポイント

令和6年度



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6年5月22日（水）～12月31日（火）

交換・応募 令和7年1月31日（金）17時必着
期限 ※交換・応募は1人1回のみ。

抽選 令和7年2月下旬にFMいかる公開抽選会を生放送
※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

- 健康づくりに取り組んで、ポイントをためる
健診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に記入して、ポイントをためる。
(最大1,000ポイント)
- ポイントがたまったら、下記まであやちゃん健康ポイントカードを提出。（窓口、郵送、FAXで受け付けます。）
◆ 300ポイント以上 →抽選に応募、もしくは賞品と交換
◆ 1,000ポイント（最大）→抽選に応募と、賞品と交換

抽選賞品例



抽選で100名様に賞品プレゼント

あやちゃん健康ポイント応援団の皆様から、豪華賞品（合計19種類）をご提供いただいています！

【問い合わせ・応募先】

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

300ポイント以上ためると
応募可

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



4 あやべ特産館

バラの苗

3名様



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

10名様



10 絵本カフェchouchou サクラティエ

くるりんばあ夢

2名様



13 住友生命 綾部支部

スマートウォッチ
※写真はイメージ図です

1名様



16 プラスツーリスト株式会社

旅行券3,000円

1名様



19 あやバス

回数券5,000円分

2名様



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）

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回つき

10名様



5 綾部 ヘルシーウォーククラブ

anello口金リュック

1名様



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



6 カルビー（株）京都工場

フルグラ、
じゃがりこセット

10名様



9 ケーエスケー福知山支店

明石のり2個セット

5名様



12 サント機工（株）

QUOカード500円分

2名様



15 日東精工株式会社

ネックマッサージャー
※写真はイメージ図です

1名様



18 わたなべ治療院

はりきゅう（美容鍼含む）
施術補助券1500円

3名様



あやちゃん健康ポイント応援団随時募集中！

あなたの職場、団体のみんなで
健康づくりに取り組みませんか？



詳細はこちら

交換 賞品

300ポイント以上ためると
交換可

◆ダブルチャンス◆

1,000ポイントためると、抽選に応募、賞品と交換
のどちらもOK！！

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。

抽選に応募＆下記賞品から一つ選べます。

- ◆健（検）診無料券（綾部市民の人で集団健（検）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（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

いずれか一つ

必要ポイント数

300～490 500～990 1,000

			●
		●	●
●	●	●	●

ポイントがたまる取組み

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（検）診	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つきます。	1回につき 50
②健康イベント 教室・社会参加	健康づくりに関する教室、イベント等への参加 例：子育てサークル、児童館、高齢者サロン、高齢者学級、地域活動、 ボランティア活動、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ためる。 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。 《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日につき 10 最大700まで

令和6年1月1日以降に受診された
健（検）診が対象！
集団・個別健診、人間ドック、
職場の健診での受診も対象！！

令和6年度あやちゃん健康ポイント応援団の皆様

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・京都府中丹東保健所・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ぼ・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・七百石町自治会
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・淵垣町自治会・プラスツーリスト株式会社・眼鏡市場綾部店
リハプライド綾部・わたなべ治療院・綾部市
(計42団体) ※令和6年4月1日時点