

# ▲健診や運動などでポイントを貯めよう!

下記を参考に、中面の表に記入して、ポイントを計算してみましょう

ポイントの貯め方を説明するよ

<b>1</b>	<b>市特定健診・職場の健康診断、人間ドックのいずれかを受ける</b> <b>必須</b> 令和8年3月16日～令和9年3月15日の健康診断が対象です	50 ポイント
<b>2</b>	<b>健康推進チャレンジ宣言</b> <b>必須</b> 禁煙・減酒・血圧測定・体重測定・運動などの目標を設定	10 ポイント
<b>3</b>	<b>運動</b> 20分以上の運動 ラジオ体操/ウォーキング/ジョギング/ヨガ/サイクリング/水泳/筋トレ など	10 ポイント <small>10日間で</small>
<b>4</b>	<b>けんしん</b> がん検診・歯科健診など <b>1</b> 以外のけんしんの受診	5 ポイント <small>各検診ごと</small>
<b>5</b>	<b>各種活動</b> 健康に関わる講座の受講・体を動かす活動への参加	5 ポイント <small>活動回数ごと</small>
<b>合計100ポイントで、プレゼントに応募できます</b>		<b>合計 100</b> ポイント

**特典1 全員にプレゼント** 下記加盟店で使える**1,000円分**の割引券をプレゼント!

**特典2** 抽選で豪華景品/**Wチャンス!** 抽選で合計**29名**様に豪華景品をプレゼント!

※景品は表紙下部をご覧ください ※景品は都合により変更する場合があります ※当選者には文章で通知いたします

**応募締切**

2027年(令和9年)  
**3月15日(月)**

**お一人様1回限り**

**応募方法**

- 1 中面の「台紙」に必要事項を記入してください。
- 2 「健康診断結果」または「健診領収書」と一緒に応募場所へお持ちください。

**応募場所**

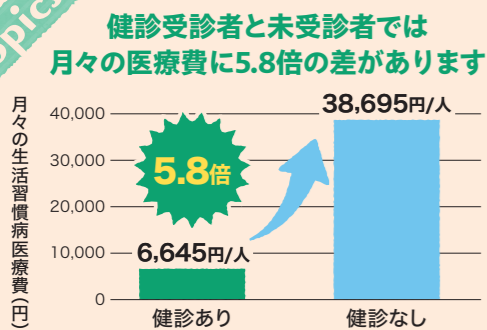
- 塩尻市役所 健康づくり課
  - 支所(広丘・洗馬・北小野・檜川)
  - えんぱーく2階総合受付(水曜日休館)
- ※開庁時間内にお越し下さい。えんぱーくは土日にも応募できます。

**【注意事項】** 応募対象の健康診断日は、令和8年3月16日(月)～令和9年3月15日(月)までです。

## 割引券が使える加盟店

- ヘルスパ塩尻 ■SAM塩尻 ■木曾くらしの工芸館 ■塩尻市観光センター ■ユメックスアリーナ(ジム) ■小坂田マルシェ790
  - 神田堂 ■興文堂書店(本店・平田店・i-CITY店) ■中島書店 高原通り店 ■丸文塩尻書店 ■十色珈琲 ■コーヒー豆 CLÉCY
  - 矢沢加工所 ■JA洗馬 ■新鮮市場ききょう
  - New** ■ボディ&フットケアサロン サイプレス **New** ■ハートドラッグ桔梗ヶ原店 **New** ■宮本写真館
- 割引券使用期限:令和9年3月31日まで

## Topics



## 医療費の差がつく理由は?

- 健診を受ける**  
毎年健診を受けるから体の状態が分かり、その変化を見逃さない
  - 健診を活用する**  
健診結果をもとに最適な生活習慣の見直しや早めの治療ができます
  - 生活習慣病の重症化を予防できる**  
生活習慣病の重症化でおこる心筋梗塞や脳卒中などの疾患を遠ざけることができます!
- 毎年受診して体の状態をチェックしましょう!**

塩尻市ヘルスアップ委員会によるラジオ体操のYouTube動画はこちらから!!



～解説編～  
効果的な動きやコツを解説します



～実践編～  
動画を見ながら一緒に体操しましょう

# しおじり健康応援ポイント事業

令和8年度

健康診断  
チャレンジ宣言  
けんしん  
各種活動

あなたの日々の健康づくりをポイントで応援!

健康応援ポイントをためてお得な特典を手に入れよう!

塩尻市健康推進キャラクター @ラジッコ

**応募期間**  
令和8年4月1日(水)～令和9年3月15日(月)まで

**対象**  
塩尻市に住所を有する**25歳以上**の方

**しおじり健康応援ポイント事業とは**  
「しおじり健康応援ポイント事業」は、健康診断や体づくりに取り組むことを応援する事業です。健康診断の受診や、日々の運動などをポイント換算し、100ポイントたまると加盟店で使える1,000円分の割引券がもらえます。ご自身の健康づくりのきっかけとして、ぜひお役立てください。

**応募方法**

中面の「台紙」に必要事項を記入して100ポイントを貯めましょう。

**持参するもの**

「健康診断結果」または「健診領収書」と「この台紙」を応募場所へお持ちください。

**応募場所**

- 塩尻市役所 健康づくり課
  - 支所(広丘・洗馬・北小野・檜川)
  - えんぱーく2階総合受付(水曜日休館)
- ※開庁時間内にお越し下さい。えんぱーくは土日にも応募できます。

**応募締切**

令和9年  
**3/15(月)**

**特典1 全員にプレゼント**

使えるお店は  
うら面を確認!

加盟店で使える  
**1,000円分**  
の割引券

**特典2** 抽選で豪華景品/**Wチャンス!**

- A** 3名様 松本山雅FC サイン入りユニホーム ©松本山雅FC
  - B** 3名様 ※イメージ写真 木曾漆器セット
  - C** 3名様 ※イメージ写真 大塚製薬 熱中症予防セット
  - D** 10名様 塩尻産 ぶどうジュース
  - E** 10名様 減塩調味料セット
- ※景品は都合により変更する場合があります

