

ポイントをためてもりもり健康になろう！

あばしり 健康ポイント

スタンプカード版

R8.4/1 - R9.3/31



市内登録店舗で使える！

あばしり
健康応援商品券

- 1 健康事業に参加 2 ポイントをためる 3 商品券と交換！

お問い合わせ担当窓口

網走市保健センター TEL.0152-43-8450

▶ スタンプカード
名前と電話番号をご記入のうえ切り離して
お使いください。

100	200	300	400	500
600	700	800	900	1000
1100	1200	1300	1400	1500
1600	1700	1800	1900	2000
2100	2200	2300	2400	2500
2600	2700	2800	2900	3000

保健センター 確認用

- 健康に関する講演会1回につき(100)
- お口の健康フェア(100)
- 食育イベント(100)
- 市民健康まつり(100)
- シルバークゴルフ(100)
- すこやかロードイベント(100)
- 料理教室(100)
- オホーツク歩くスキーのつどい(100)
- オホーツク網走マラソン(100)
- いきいき健康体づくり教室(300)
- 健康ウォーキング(300)
- らくらく健康トレーニング(300)
- フィットネス教室(300)
- スボーツ吹き矢教室(300)
- カラダづくり講座(300)
- 各健診(1500)
- 脳ドック(1500)
- 生活習慣病予防相談(100)
- 各予防接種(100)
- 歯科口腔健康診査(300)
- 特定保健指導(500)
- 糖尿病性腎症重症化予防プログラム(500)

① 健康事業に参加

3種類の健康活動でポイントをもらえます。詳しくは右の表をご覧ください。

たのしく健康に！
**講座やイベント
に参加**

気になる講座に
参加して
ポイントゲット！

健康について
もっと知りたいな…

網走マラソン
今年も完走するぞ！

自分のペースで
運動を継続しよう！



健康診断
最後に受診したのは
いつだっけ？

職場の健康診断
でもポイントが
たまるんだ！

健康チェック！
検診受診



今年もそろそろ
予防接種の時期だ！

日々の健康管理
も大切！

健康を守る！
保健事業に参加



名前と電話番号をご記入のうえ切り離してお使いください。

▶スタンプカード

- スタンプの獲得・商品券への交換ができる期限はR9.3/31です。
- ためたポイントを来年度に繰り越すことはできません。1000pt以上たまっている場合は、忘れずに期限内に商品券へ交換しましょう。
- カードを紛失した場合、スタンプの再押印はできませんのでご注意ください。
- アプリ版は5000ptが上限です。なお、アプリ版へポイントを引き継ぐことが可能です(カード版との併用は不可)。



網走
NETSO CITY
HEALTH CENTER

お問合わせ
網走市保健センター
TEL:0152-43-8450

あはしり
健康ポイント
スタンプカード版

R8.4/1 - R9.3/31


お名前

TEL.

対象事業（スタンプカード版）

	事業名	ポイント	獲得方法	備考	
講座・イベント等	健康に関する講演会	100pt	会場 でスタンプ獲得	日程は対象となる講演会開催時に都度お知らせいたします。	
	お口の健康フェア	100pt		6月開催予定	
	食育イベント	100pt		対象となるイベントは開催時に都度お知らせいたします。	
	市民健康まつり	100pt		9月開催予定	
	シルバーパークゴルフ大会	100pt		8月開催予定	
	すこやかロードイベント	100pt		日程は開催時にお知らせいたします。	
	料理教室	100pt		日程は対象となる料理教室開催時に都度お知らせいたします。	
	オホーツク歩くスキーのつどい	100pt		2月開催予定	
	オホーツク網走マラソン	100pt		9月27日開催予定	
	いきいき健康体力づくり教室	300pt		保健センター でスタンプ獲得	てんとらんどにて開催予定
	健康ウォーキング	300pt			
	らくらく健康トレーニング	300pt			
	フィットネス教室	300pt			
	スポーツ吹き矢教室	300pt			
カラダづくり講座 ※対象となった方のみ	300pt				
検診受診	特定健診、後期高齢健診、 30代ファスト健診、職場の健診、 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、 前立腺がん検診、乳がん検診、 子宮がん検診、ピロリ菌検査、 骨粗しょう症検診、エキノコックス検診、 個別肺がんCT、人間ドック ※いずれか1つの受診で獲得（年間1回まで）	1500pt	会場 or 保健センター でスタンプ獲得	医療機関や職場で受診した方は受診したことが分かるものをお持ちの上、網走市役所2階14番窓口健康推進課（保健センター）までお越しください。	
	脳ドック	1500pt			
保健事業	生活習慣病予防相談	100pt	会場 でスタンプ獲得	通年	
	各予防接種 ※いずれか1つの接種で獲得（年間1回まで）	100pt	保健センター でスタンプ獲得	通年	
	歯科口腔健康診査	300pt		通年	
	特定保健指導 ※対象となった方のみ	500pt	会場 or 保健センター でスタンプ獲得	通年	
	糖尿病性腎症重症化予防プログラム ※対象となった方のみ	500pt			

保健センターでスタンプを獲得する場合は、後日「領収証」や「検診結果表」などの参加したことがわかるものを保健センター14番窓口へお持ちください。

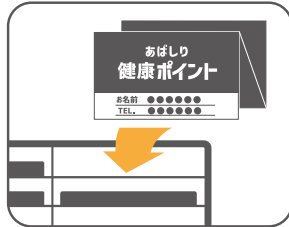
 上記の表はスタンプカード版でポイントを獲得できる対象事業です。アプリ版の対象事業・活動については、アプリ内でご確認ください。事業の追加や変更があった場合は、市公式サイトや市広報紙にてお知らせいたします。

② ポイントをためる

スタンプカードまたはアプリにポイントをためます。

スタンプ カードで参加

上限
3000pt



スタンプカードを切り離し、お名前と電話番号をご記入ください。三つ折りにすると財布やカードケースに入れて持ち運びできます。

スタンプは会場内または後日保健センターにて獲得できます。獲得方法は中面対象事業(スタンプカード版)をご確認ください。

アプリで参加

アプリがおすすめ！
上限
5000pt



アプリだけ！
歩数目標達成や脳トレ
スポーツ施設利用
などの活動でも
ポイントがもらえます！



脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ

脳にいいアプリ

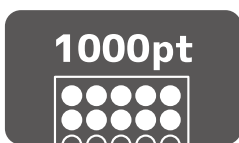
下のQRコードからアプリケーション「脳にいいアプリ」をダウンロードし参加申込みをしてください。



※年度途中でもポイントを引き継いで参加方法をスタンプカードからアプリに変更することができます。(スタンプカードとアプリの併用はできません)

③ 商品券と交換！

ためたポイントは1000ptごとに食料品を取り扱う市内の登録店舗で利用できる「あばしり健康応援商品券」と交換できます(スタンプカード版の年間獲得ポイントは3000ptが上限です)。



健康応援商品券は
市内登録店舗でご利用いただけます。

※飲食店ではご利用いただけません

商品券との
交換場所

市役所 2階の健康推進課(保健センター)
14番窓口で10月1日より交換いたします。

交換開始 R8.10/1

交換期限 R9.3/31

利用期限 R9.6/30