

●お友達紹介

(運動教室、講習会、講座 等)

各2
ポイント

2	4	6
---	---	---

●地域で講習会を開催した (主催者ポイント)

各2
ポイント

2	4	6
---	---	---

●講習会、講座受講

(元氣わくわく教室、メンタルヘルスサポーター養成講座、食改養成講座、食改伝達講習会 等)

各2
ポイント

2	4	6	8	10	12
14	16	18	20	22	24

●講演会受講

(医療講座、こころといのちを考える集い、健康づくり講演会 等)

各5
ポイント

5	10	15	20	25	30
---	----	----	----	----	----



【ポイントを貯めると良いこと】

- ・健康寿命を延ばすことにつながる
- ・手軽に健康づくりができる
- ・50,100ポイント達成で特典がもらえる

ポイント確認①	ポイント確認②
確認日	確認日
ポイント数	ポイント数



特 典
受領印



特 典
受領印

2025

美郷町 健康ポイントカード

No. _____



住所

氏名

●運動教室受講

(ぐっと楽健康教室 等)

各1
ポイント

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	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60