

令和5年度

健康とわだポイントラリー

健康
とわだ
ポイント
ラリー

楽しみながらポイントを貯めて、健康と地場産品をゲットしよう!

対象となる方

令和5年度内に20歳以上となる十和田市民

健康とわだポイントラリー応募までの道のり

ステップ① ポイントをゲット!

- 60ポイントごとに1口応募ができます。
- ポイント付与期間
令和5年5月22日(月)～令和6年2月29日(木)

〈ゲット方法1〉 目標記入10P、取り組み1～60P

・健康目標を立て、取り組みましょう。 **必須**

〈ゲット方法2〉 健診(検診)20P、講座等10P

・健診(検診)や健康講座等に参加しましょう。

〈ゲット方法3〉 10P

・アンケートに答えましょう。 **必須**

ステップ② 応募事項の記入 **必須**

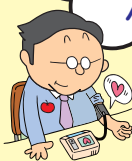
ステップ③ 窓口で応募

窓口1：十和田市保健センター(健康増進課)
窓口2：十和田市役所(国民健康保険課)

- 応募締切
令和6年2月29日(木)
- 問合せ先
健康増進課 ☎ 0176-51-6791
国民健康保険課 ☎ 0176-51-6750

令和6年3月に抽選を行います。

健康づくりに取り組み、
健康と好きな賞品を
ゲットしましょう!!



お 得 情 報

- 60ポイント以上ある方は、マイナンバーカードの提示で、もう1口追加で応募ができます。
- ポイント上位の方には高得点特別賞があります。

応募できる賞品

★ 特 賞 ★



VANRAURE
Hachinohe Football Club
Since 2006

明治安田生命 より

ヴァンラーレ八戸
サイン入りサッカーボール

抽選で **1名**

A賞



とわだ短角牛 切り落とし

B賞



十和田
ガーリックポーク
詰合せ

C賞



十和田産
野菜の加工品
セット

D賞



奥入瀬
のむ
ヨーグルト

E賞



十和田産米
まっしぐら

F賞



駒ちゃん商品券 4,000円分

ポイント
上位の
方には

★ 高得点特別賞 ★

明治安田生命

または

プレゼント!

包括連携
協定企業
より

ATV 青森テレビ

6
ポイント

より



ボーナスポイント

【+30ポイント】

- 令和5年度内に20・21歳になる方で子宮頸がん検診を受診した方
(平成14年4月2日～平成16年4月1日生の女性)
- 令和5年度内に40・41歳になる方で、1つでも健診(検診)を受けている方
(昭和57年4月2日～昭和59年4月1日生の方)

【+20ポイント】

- 39歳以下で1つでも健診(検診)を受けている方
※ただし、【+30ポイント】の方は重複となるため、【+20ポイント】
を取得することはできません

健康
とわだ
ポイント
ラリー