



うらら健康マイレージカード

交付日	平成 年 月 日
氏名	

★参加しま賞★

【目標1】健診を受診しよう！

◆6月から11月までに受診した健診の受診日や健診名を記入し、達成欄に○をつけましょう。

受診日	健診名	ポイント	達成
	(例：健診、人間ドック)	50	
	(例：がん検診、献血)	50	

【目標2】イベントに参加しよう！

◆参加したイベントの達成欄に○をつけましょう。

※月日、会場は変更になる場合があります。事前のお申込みが必要な場合もありますので、イベントの詳細は担当課へお問い合わせください。

月日	イベント名	会場	担当課	ポイント	達成
6月12日(日)	第34回佐賀県東部地区高校演劇祭	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
7月9日(土)	第16回おはなしフェスティバル	サンメッセ鳥栖	文化芸術振興課	15	
7月16日(土)	カルチャーセミナー「映画について」	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
7月23日(土)24日(日)	鳥栖祇園山笠	鳥栖市中心市街地	商工振興課	15	
8月15日(月)	第10回フッペルと共に	サンメッセ鳥栖	文化芸術振興課	15	
9月4日(日)	第22回フッペル鳥栖ピアノコンクール ジュニア部門予選観覧	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
9月	こくさいカフェ	未定	市民協働推進課	15	
10月8日(土)~10日(月)	第22回フッペル鳥栖ピアノコンクール フッペル部門観覧	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
10月上旬	植樹祭	未定	維持管理課	15	
10月中旬	長崎街道まつり	轟木日子神社 ~田代八坂神社間	商工振興課	15	
11月13日(日)	第22回フッペル鳥栖ピアノコンクール ジュニア部門本選観覧	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
11月27日(日)	勝尾城筑紫市遺跡見学会	四阿屋神社・鸕鷀城周辺	生涯学習課	15	
11月27日(日)	アルモニア管弦楽団鳥栖公演	市民文化会館	文化芸術振興課	15	
11月	鳥栖市介護予防講演会	サンメッセ鳥栖	社会福祉課	15	
11月	こくさいカフェ「グラウンド・ゴルフ」	サンメッセ前都市広場	市民協働推進課	15	

ほかに参加したイベントがあれば月日とイベント名を記入し、達成に○をつけましょう。

月日	イベント名	ポイント	達成
		15	

【目標3】地域の行事に参加しよう！

◆6月から11月までに参加した行事の参加日、行事名を記入し、達成欄に○をつけましょう。

(例：区役、運動会、文化祭、夏祭り、清掃活動…等)

参加日	行事名	ポイント	達成
	(例：区役、運動会、文化祭、夏祭り、清掃活動…等)	50	

参加しま賞の合計(目標1~3のポイント合計)

_____ポイント

★自分へチャレンジ賞★

◆健康づくりのための「毎日のあなたの目標」を記入しましょう。

6月から11月まで「毎日のあなたの目標」を達成した日に○をつけましょう！

目 標	(目標は1つでも複数でも構いません。複数の場合、どれか1つは毎日実施してください。)
-----	--

6月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	18	17	16	15	14	13	12	11	
20									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30




8	7	6	5	4	3	2	1		
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
									20
									21
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

7月



8月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	18	17	16	15	14	13	12	11	
20									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									31




9	8	7	6	5	4	3	2	1	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

9月



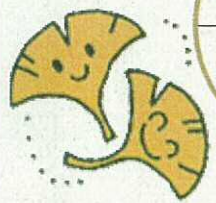
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
									19
									20
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21



10月

1	2	3	4	5	6	7	8	
								9
								10
19	18	17	16	15	14	13	12	11
20								
21								
22	23	24	25	26	27	28	29	30
								31

11月



	8	7	6	5	4	3	2	1
9								
10								
11	12	13	14	15	16	17	18	
								19
								20
30	29	28	27	26	25	24	23	22
								21

いよいよ
うららポイントの集計だよ!



自分へチャレンジ賞の合計（6月～11月の○の数の合計）
 _____ 個 × 5ポイント = _____ ポイント

★うららポイント集計★

参加しま賞
 自分へチャレンジ賞
 前回繰越ポイント
 ポイント総数 + +

_____ ポイント + _____ ポイント + _____ ポイント = _____ ポイント

取り組んだ感想やどのような効果があったかご記入ください。

年 月 日

うららポイント寄付・交換申込書

鳥栖市長 様

住 所

申 込 者 氏 名

電話番号

私が保有するうららポイントを（ 寄付 ・ 交換 ）したいので、鳥栖市うらら健康マイレージクラブ実施要領第9条の規定により、次のとおり申し込みます。

ポイント総数	ポイント
--------	------

うららポイント総数の範囲内で、別紙よりご希望のものを選択し下欄にご記入ください。
使用しなかったポイントは、次回に繰り越すことができます。

ポイントを交換せずに繰り越す場合もうらら健康マイレージカードの提出が必要です。

◆「使用ポイント数」と「繰越ポイント数」をご記入ください。

使用ポイント	ポイント	+	繰越ポイント	ポイント
--------	------	---	--------	------

【寄付希望記入欄】※団体番号及び団体名は別紙を参考にしてください。

団体番号	団 体 名	必要ポイント/ 1口500円寄付	口 数
		500ポイント	口
			口

寄付を希望される方は当てはまるものにチェックをいれてください。

寄付先へ住所・氏名・口数の公表に同意します

公表に同意しません

【交換希望記入欄】※賞品番号及び賞品名は別紙を参考にしてください。

賞品番号	賞 品 名	必要ポイント	枚 数
			枚
			枚

ご不明なことは 鳥栖市 健康増進課 までお尋ねください。

〒841-0037 鳥栖市本町3丁目1496番地1 鳥栖市保健センター

TEL 0942-85-3650 FAX 0942-85-3652

E-mail kenkou@city.tosu.lg.jp