

「ますます元気 増す増すカード」で介護予防

近年、「介護予防・フレイル予防のために社会参加が重要」ということがわかってきました。積極的に外出し、様々な活動に参加するなど、社会とのつながりが豊かな方が長く健康でいられ、認知症にもなりにくいということです。

これは、社会参加により、身体活動量や交流機会が増加し、運動機能や認知機能が維持されるだけでなく、つながりをもつことで、支え合いが生まれるためと考えられています。

そこで、この「(略称)ますますカード」を活用し、どんどん社会参加の機会を増やしスタンプを集めていくことで、人生100年時代を元気に過ごしましょう！

- 申込み～各種事業、健康係窓口等で「ますますカード」を受け取る。
- 参加料～無料
- 参加方法～各種事業に「ますますカード」持参で参加し、スタンプをもらい、年度末にカードを提出すると、ポイントに応じた景品がもらえます。

※対象事業は、広報または健康係でご確認ください。

令和6年度
上砂川町
※令和6年4月～令和7年3月のスタンプが対象です

名前

ますます元気 増す増すカード

表

| | | | | | | |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|
| 4/1 印 | 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 | 61 | 62 |
| 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 |
| 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 |
| 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 |
| 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 |

* 人の集まりに参加を続けると、年度末(令和7年3月末)の達成度に合わせて景品がもらえます！
人と多く接することで、身体的にも認知面にも良い効果が期待できます！

金賞～スタンプ70個以上
銀賞～スタンプ50～69個
銅賞～スタンプ40～49個
 ☆40個に満たなくても、参加賞がもらえます。
 ☆このカードを使用できるのは、上砂川町在住の方に限ります。



担当：上砂川町役場健康推進課健康係
 電話 62-2014(健康推進課直通)



金賞を目指して、がんばりましょう！