

「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！