



たちかわ 健康 ポイント 参加者を募集

市は、手軽に健康づくりに取り組めるよう、平成30年から健康ポイント事業に取り組んでいます。今回リニューアルし、景品も豪華になりました。参加条件や期間、費用、定員等は1面をご覧ください。

問たちかわ健康ポイント事務局 03(6631)7478、市健康推進課地域支援係・内線4728

申し込みから景品交換までの流れ

① 申し込み	② ウォーキングなどの健康活動を行う	③ ポイントをためる	④ アンケート・景品交換																				
<p>スマートアプリを使用する方</p> <p>右下2次元コードから「たちかわ健康ポイント」のホームページにアクセスすると、スマートフォンにアプリをインストールできます。画面の案内に沿って登録者情報と団体コード「tckw」を入力してください。</p> 	<p>活動内容に応じて下表のポイントがもらえます。アプリには、活動中に撮影した写真などを投稿して参加者同士で交流できる機能もあります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>健康活動</th><th>1日の歩数</th><th>ポイント</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">ウォーキング</td><td>2,000歩～3,999歩</td><td>10ポイント</td></tr> <tr><td>4,000歩～5,999歩</td><td>20ポイント</td></tr> <tr><td>6,000歩～7,999歩</td><td>30ポイント</td></tr> <tr><td>8,000歩以上</td><td>50ポイント</td></tr> <tr> <td>市が指定する健康教室等のイベントへの参加</td><td>100ポイント</td></tr> <tr> <td>健康診査等の受診</td><td>100ポイント</td></tr> <tr> <td>毎日の体重入力</td><td>1ポイント</td></tr> <tr> <td>月間達成ボーナス</td><td>100ポイント</td></tr> </tbody> </table>	健康活動	1日の歩数	ポイント	ウォーキング	2,000歩～3,999歩	10ポイント	4,000歩～5,999歩	20ポイント	6,000歩～7,999歩	30ポイント	8,000歩以上	50ポイント	市が指定する健康教室等のイベントへの参加	100ポイント	健康診査等の受診	100ポイント	毎日の体重入力	1ポイント	月間達成ボーナス	100ポイント	<p>アプリの「歩数送信ボタン」を押して歩数を送信してください。</p> 	<p>抽選にはアンケートへの回答が必要です。1口3,000ポイントで、ポイントがたまると自動で抽選が行われます(最大3口まで)。</p> <p>イルペペ(パレスホテル立川)ペアランチお食事券や立飛麦酒醸造所(立飛ブルワリー)クラフトビール、国営昭和記念公園年間パスポートなどのすてきな賞品が、合計約500人に当たります。</p> 
健康活動	1日の歩数	ポイント																					
ウォーキング	2,000歩～3,999歩	10ポイント																					
	4,000歩～5,999歩	20ポイント																					
	6,000歩～7,999歩	30ポイント																					
	8,000歩以上	50ポイント																					
市が指定する健康教室等のイベントへの参加	100ポイント																						
健康診査等の受診	100ポイント																						
毎日の体重入力	1ポイント																						
月間達成ボーナス	100ポイント																						
<p>歩数計を使用する方</p> <p>はがきに「たちかわ健康ポイント申し込み」、①氏名(ふりがな)②登録するニックネーム(10文字以内)③郵便番号・住所④生年月日⑤電話番号⑥性別⑦身長・体重(任意)⑧Eメールアドレス(任意)を書いて、健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)へ。参加が決定した方には歩数計を代金引換で郵送します。</p> 																							

ルで生涯学習推進センター管理または郵送、Fax、Eメールで生涯学習推進センター管理の有無(ありの場合は第2希望まで)と「生涯学習の拠点としての地域学習館に望むこと」(800字程度)を書いて、直接、または郵送、Fax、Eメール

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口



発熱などの症状が出たときは、まずは「かかりつけ医」に電話で相談してください。

かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合など

・東京都発熱相談センター

03(5320)4592・03(6258)5780

(土曜・日曜日、祝日を含む、24時間)

・東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル

03(6630)3710(土曜・日曜日、祝日を含む、24時間)

03(6626)3473(土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後6時)

症状はないが不安な場合、感染予防に関することなど

・東京都電話相談窓口(新型コロナ・オミクロン株コールセンター)

0570(550)571(土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時)

・厚生労働省電話相談窓口

0120(565)653(土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時)

公開する会議日程

申込制(申込順)。そのほか

2449

▼職務内容＝公共調達における検査業務、技術指導など
▼報酬＝月額20万8600円
▼募集人数＝1人(選考)
▼品質管理課品質管理係・内線4月21日(木)

▼試験＝
資格＝国・地方公共団体等の公的機関での工事や設計委託(ともに土木分野)に関する2年以上の検査業務経験がある方など
▼応募＝

ご覧ください。
くわしくは市ホームページをご覧ください。
くわしくは市ホームページをご覧ください。

806 e shougai-suishin@city.tachikawa.lg.jpへ

36-2 女性総合センター4階
(527)5757 Fax (528)6
立川市議会議員選挙に立候補する方への立候補予定者説明会を開催します。なお、会場の都合上、出席者は1候補につき2人までです。直接会場へ。

立川市議会議員選挙立候補予定者説明会

立川市議会議員選挙に立候補する方への立候補予定者説明会を開催します。なお、会場の都合上、出席者は1候補につき2人までです。直接会場へ。

かは直接会場へ(先着順)。
（水）午前10時から場市役所1階会議室定5人間都市計画課都務係・内線2365
101会議室定5人間都市計画課都務係・内線2365
14日(木)午前10時から4月28日(木)午後1時30分から場市役所2階208・209会議室定各20人間

申図書館協議会 時 4月22日
(金)午後2時から場中央図書館
4階会議室定5人申中央図書館
教育総務課庶務係・内線2465
14日(木)午前10時から4月28日(木)午後1時30分から場市役所2階208・209会議室定各20人間
申図書館協議会 時 4月22日
(金)午後2時から場中央図書館
4階会議室定5人申中央図書館
教育総務課庶務係・内線2465
14日(木)午前10時から4月28日(木)午後1時30分から場市役所2階208・209会議室定各20人間

今月の納期 3月31日木

▶国民健康保険料第9期分▶後期高齢者医療保険料第9期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください問国民健康保険料＝保険年金課賦課係・内線1416、後期高齢者医療保険料＝保険年金課賦課係・内線1406