

市民のみなさまの健康づくりを応援します！

諏訪市 健康づくりポイント

諏訪市
健康づくり
ポイントとは

健康診断の受診など（保健センターで指定するもの）で、「すわともカード」のポイントを受け取ることができます。
ポイントを貯めながら健診などを受けることで、市民のみなさまの健康づくりの取組を応援します。

対象者
20歳以上の
市民の方



健康づくりポイントの入手と交換方法

1



健康診断など（保健センターで指定するもの）を受診して、**健康づくりポイント引換券**を入手してください。
入手した引換券を、すわともカード加盟店（引換券裏面）にご持参ください。

2



すわともカード加盟店に**健康づくりポイント引換券**をお渡ください。
引換券に記載のポイント数をあなたのすわともカードにお付けします。
※すわともカードがない場合は、店頭で新しいカードにポイントをお付けします。

3



すわともカードに**ポイントを貯めると電子マネー（1ポイント＝1円）**として、すわともカード加盟店でご利用できます。



健康づくりポイントは、すわともカードポイントにのみ引き換えることができます。
有効期限がありますので、発行日から**1カ月以内かつ発行日の属する年度の末日まで**にすわともカード加盟店で引き換えてください。

■すわともカードに関するお問合せ先：合同会社まちづくり諏訪 TEL.080-9815-5974

《保健センターはこちら》

諏訪市保健センター
（諏訪市役所健康推進課）

〒392-0027 諏訪市湖岸通り 5-12-18
TEL：0266-52-4141（内線 591・592）
FAX：0266-58-0019

※令和7年7月頃から文化センター改修工事のため、文化センター裏の駐車場が使えなくなり、入口も変更となる予定です。



下記の健康診断の受診などで、「すわともカード」のポイントが貯まります！



5月～10月

諏訪市の実施する特定健診・
後期高齢者健診の受診

100
すわ point

健診受診後、結果と一緒に送ります。



通年

職場などの健康診断
人間ドックの受診

(いずれか1つ)

100
すわ point

結果通知書を保健センターに持参で、健康づくりポイント引換券を進呈



7月～12月

特定保健指導
(初回面接)

※保健指導対象者には、
個別に通知します。

200
すわ point

初回面接時に健康づくりポイント引換券を進呈



8月～12月

諏訪市の実施する
オトナの歯科健診

(20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)

※今年度対象者には、個別に通知します。

200
すわ point

結果通知書を保健センターに持参で、健康づくりポイント引換券を進呈



特定保健指導
(最終評価)

12月～3月

200
すわ point

最終評価時に健康づくりポイント引換券を進呈



6月～11月

健康づくり
プロジェクトへの参加

300
すわ point

個人取組目標を達成できた場合に健康づくりポイント引換券を進呈



諏訪市で主催する
各種健診・教室に
参加しよう！



諏訪市HP
健康づくりポイント



すわともカード
すわともカード 検索

お問合せ先：諏訪市保健センター ☎52-4141 (内線591・592)