

★選べるポイント対象メニュー



- ① 私の目標 1日1ポイント**
個人で日々の目標をたて、健康づくりを実践するとポイントが貯められます。「ウォーキング」「ランニング」「体操をする」「朝食を食べる」「体重を計る」「血圧を測る」他、自由に目標が設定できます。
- ② 健康イベントに参加 1回20ポイント**
健康イベントに参加すると、ポイントが貯められます。
例)健康に関する講話、ウォーキングイベント、グランドゴルフ等の大会等
- ③ けん診受診 1受診100ポイント(がん検診は200ポイントまで)**
特定健診等(特定健診・プレ特定健診・人間ドック・職場健診)受診や、がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)受診でポイントが貯められます。
※40歳～74歳は健診・がん検診のいずれかの受診が必須です。
- ④ NEW! スタンプラリー 1コース100ポイント**
スタンプラリーコース一覧からコースを選択し、コースどおりに歩き、記録すると、既定のポイントが貯められます。
- ⑤ NEW! バーチャルラリー 琵琶湖一周 300ポイント**
琵琶湖1周200kmを見立てたバーチャルラリーコースに参加すると、歩数または歩行時間からポイントが貯められます。

昨年のくさつ健幸ポイント制度とどこが違うの？

●健康推進アプリ「BIWA-TEKU」を使って、健幸ポイントを貯めることができました。スマートフォンをお持ちでない方は、このちらしの「くさつ健幸ポイントカード」を使用して、「健幸ポイント」を貯めましょう。

※「BIWA-TEKU」アプリのダウンロードはこちら



- 特定健診やがん検診など「けん診受診」のポイント数が変わりました。
- 実際に歩いた歩数や時間を琵琶湖一周のコースに見立てた「バーチャルラリーコース」や市内のウォーキングスポットをめぐる「スタンプラリーコース」が新たに加わりました。
- 「私の目標」は連続取組によるボーナスポイントも加わりました。
- けん診の受診によるポイント以外は、貯められるポイントの上限はなくなりました。
- バーチャルラリーのコースは、スマートフォンのアプリと違い、歩数や歩行時間から、ポイント換算します。

※健康づくりの実施の際には、熱中症予防のため、高温多湿な場所の活動に注意し、自身の健康状態に配慮して無理な実践は避けましょう。

また、スポーツドリンク等の塩分を含む飲み物を摂取し、休憩をとることも心がけましょう。

※膝痛や腰痛のある人、心臓などの循環器疾患のある人は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してからウォーキングや運動に取り組みましょう。

※厚生労働省が提唱している目標歩数は20～64歳 男性9,000歩/女性8,500歩、65歳以上 男性 7,000歩/女性 6,000歩を目安に歩き過ぎには注意しましょう。

くさつ健幸ポイントカード(賞品応募申請書)



*BIWA-TEKUアプリで申請されている方はこの用紙での重複応募はできません。

ポイント総合計

(ふりがな) お名前 _____

ご住所 草津市 _____

電話番号 _____

生年月日 _____年 _____月 _____日(_____歳)

ポイント _____

応募賞品番号	口数

※個人情報、健康ポイント制度以外には使用いたしません。申請 平成31年1月 _____日、賞品抽選に応募申請します。

私の目標 1日1ポイント

自分でたてた健康づくりの目標を実践しポイントを貯めましょう。7日間連続で目標を達成すると、ボーナスとして10ポイント加算。以下から目標を3つ選びましょう。自由に設定することもできます。

私の目標を以下から3つ選んで チェック↓

ウォーキング ランニング 体操をする 朝食を食べる
 体重を計る 血圧を測る ()
 () () ()

《2018年》

～3つの目標のうち、一つでも取り組めた日に印をつけてください～

1月	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
2月	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
3月	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
4月	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
5月	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
6月	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
7月	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
8月	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
9月	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
10月	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
11月	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
12月	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

■取り組めた日数 [] 日 = [] ポイント ※1

ボーナス ポイント計算 7日間連続取り組めた回数 [] 回 × 10ポイント = [] ポイント ※2

私の目標 小計 ※1+※2 = [] ポイント

健康イベント参加 1回 20ポイント

健康イベントを記入してポイントを貯めましょう。

月日	イベント名	場所
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

イベント参加 回数 × 20ポイント = 小計 [] ポイント

けん診受診 1受診 100ポイント

受診した健(検)診に印をつけ、日と受診場所を記入し、ポイントを貯めましょう。 ※40歳～74歳の人は1つ以上の受診が必須です

4つの健診うち、受診した健診1つに○をつけてください

(特定健診・プレ特定健診・職場健診・人間ドック)

受診日: _____年 _____月 _____日 100ポイント

受診場所: _____

5つのがん検診のうち、受診した検診に○をつけてください (2つまで可)

(大腸・胃・肺・乳・子宮)がん検診

受診日: _____年 _____月 _____日 100ポイント

受診場所: _____

(大腸・胃・肺・乳・子宮)がん検診

受診日: _____年 _____月 _____日 100ポイント

受診場所: _____

健診(検診)受診 小計 [] ポイント

スタンプラリー 1コース 100ポイント

各市のお勧めのコースのスポットを巡ってポイントを貯めましょう。コースの詳細はちらしをご覧ください。



コース名:			コース名:			コース名:			コース名:		
チェックポイント	月日	ポイント数	チェックポイント	月日	ポイント数	チェックポイント	月日	ポイント数	チェックポイント	月日	ポイント数
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			7			7			7		
8			8			8			8		
9			9			9			9		
10			10			10			10		

スタンプラリー 小計 ポイント

バーチャルラリー 琵琶湖一周 300ポイント

1000歩または10分間歩行を1Kmと換算し、琵琶湖一周(200km)達成を目指しウォーキングしてポイントを貯めましょう。

歩数または歩行時間いずれかの累計で、2万歩または200分(3時間20分)(=20km換算)ごとに20ポイント貯められます。20万歩または2000分(33時間20分)(=200km換算)ごとに、琵琶湖一周達成とし、ボーナスポイントとして100ポイント加算して貯められます。総累計から、下記の式にてポイント計算してください。

月日	歩数または時間	累計	月日	歩数または時間	累計	月日	歩数または時間	累計	月日	歩数または時間	累計

■総累計 歩または分 ÷ 20,000歩または200分 = ※1 (小数点以下切り捨て)

※1 × 20ポイント = ※2

ボーナス
ポイント計算 総累計 歩または分 ÷ 200,000歩または2,000分 = ※3 (小数点以下切り捨て)

※3 × 100ポイント = ※4

バーチャルラリー 小計 ※2 + ※4 = ポイント

* 「イベント参加」、「スタンプラリー」、「バーチャルラリー」の記入欄がいっぱいになったときは、追加用紙にご記入ください。

平成30年1月～

健康寿命を
延ばしましょう!

くさつ健幸ポイント制度



健診を受けたり、イベントに参加するなど、健康づくりに取り組んで

ポイントをためる

対象: 19歳以上(平成31年3月31日時点)の草津市内にお住まいの方

ポイント対象となる期間

平成30年1月1日～12月31日

1000ポイントたまったら、
窓口(健康増進課 草津市役所2階)または郵送で抽選に応募できます。

(「BIWA-TEKU」と「くさつ健幸ポイントカード」の重複した賞品応募申請はできません。)

※応募は、ポイントが貯まれば1000ポイントごとに1人何回でも応募可能です。

応募期間

平成31年1月1日～1月31日まで(必着)

※月～金8:30～17:15 (土・日・祝、1月1日～1月3日を除く)

抽選で賞品が当たります!

※参加者全員への景品交換は終了しました。

応募で当たる賞品は現時点では未定です。決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。

お問い合わせ先・応募先

草津市健康増進課 〒525-8588 草津市草津三丁目13番30号(草津市役所2階)

健康増進係 電話 561-2323 FAX 561-2482 E-mail kenko@kusatsu.lg.jp