

★ポイント対象メニュー

A 1ポイント 個人で目標をたて、健康づくりを実践する。(1日1ポイント、上限30ポイント)
* 2週間や1か月等続けて実践できる目標をたてましょう。
例) ウォーキングをする、ラジオ体操に参加する、ストレッチやヨガをするなど

B 3ポイント 特定保健指導、健康講座・健康イベントに参加する。(1回3ポイント、上限30ポイント)
例) 食と運動のヘルスチェックデー、みんなでトークなど

C 20ポイント 特定健診等(特定健診・プレ特定健診・人間ドック・職場健診・歯科健診)を受ける(1回20ポイント、上限20ポイント)

D 10ポイント がん検診(胃・肺・前立腺・大腸・乳・子宮)を受ける(1回10ポイント、上限10ポイント)



※ **A** 健康のためにやってみようと思う目標、取り組みを自由に設定してください。普段の活動に加えて取り組みましょう。

例) 普段10分ウォーキングされている方は、15分ウォーキングするなど。

※ **C, D** 40歳以上の方はいずれかが必須です。景品交換時にポイントカードと一緒にけん診結果通知票を持参してください。

※ 健康づくりの実施の際には、熱中症予防のため、高温多湿な場所での活動に注意し、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。

お問い合わせ先

草津市健康増進課 〒525-8588 草津市草津三丁目13番30号 (さわやか保健センター3階)
健康増進グループ 電話 561-6683 FAX 561-2491 E-mail kenko@city.kusatsu.lg.jp

きりとり線

A 1ポイント (取り組みを記入してください)

取り組み内容	健康づくり目標実施日				
	6/15	6/16	6/18	6/19	6/20
例) 15分歩く	6/21	6/22			

内側へ折ってください

B 3ポイント (参加内容を記入してください)

講座・イベント名	場所・会場	参加日
例) 食育料理教室	保健センター	H28年7月20日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日
		年 月 日

きりとり線

合計ポイント

※2週間や1か月等続けて実践できる目標をたてましょう。
※取り組みの日付をご記入ください。同じ取り組み内容で2段以上使うこともできます。
※記載しきれない場合は、別紙に記載し添付してください。

ポイント交換を申請します。

QUOカード受領サイン

希望賞品

申請日

市記入欄

どんなことをするとポイントが たまるの？ ご質問にお答えします！



Aポイントメニューについて

現在、ウォーキングをしているのですが、少し時間を増やすという目標設定でいいの？



A: 自分ができる歩数や時間に少し足すだけで、目標になります。現在10分ウォーキングされている方は、15分ウォーキングするなど、時間を増やして取り組みましょう。

2週間、3週間とできるだけ長く取り組みましょう。



家の中でできることでもいいの？

A: もちろんです。
ストレッチやヨガなどでもOKです。



家の近くで、ラジオ体操をされているのに参加しました。毎日参加できませんが、参加できる日は参加するでいいの？

A: お天気や体調によって、参加できない日もあると思いますが、参加できるときは、できるだけ参加して、続けて取り組みましょう。

Bポイントメニューについて

大学の公開講座に参加して3ポイントたまりますか？

A: 健康に関するものなら、1回3ポイントです。
健康に関する知識とポイントの両方を手に入れましょう。



地域行事で、歩こう会に参加しました。ポイントはもらえますか？

A: 1回3ポイントです。地域行事に参加して、体づくり、絆づくりを楽しみましょう。



B ポイント対象イベント例一覧



平成28年度4月1日以降に参加等したものを対象とします。

その他の講座・イベント

この表に記載されているものだけでなく、地域で開催の講座や健康イベント(例:地域の市民運動会等)に参加した場合もポイント対象です。「その他の講座・イベント」に参加した場合は、講座・イベント名と、場所・会場、参加日を応募用紙に記入していただきます。

事業名	開催日時	場所	対象者	予約・申し込みの有無	担当課等
食と運動のヘルスチェックデー	年6回 日時は未定	イオンモール草津、 ディオワールド	中学生以上	無	健康増進課 (健康増進グループ) TEL 561-6683 FAX 561-2491
出前講座	依頼により随時	市民センター等	おおむね64歳以下の市民が属する団体	有	
親子の歯の健康デー	H28. 6. 2	さわやか保健センター	2歳以上の未就学児とその保護者(先着25名)	有	
スポーツ・レクリエーション祭	H28. 6. 12	野村運動公園	定めなし	無	スポーツ保健課 (スポーツ推進グループ) TEL 561-2432 FAX 561-2488
チャレンジスポーツデー	H28. 10~11	市内社会体育施設他	定めなし	無	
駅伝競走大会	H29. 2	立命館大学BKC	小学生以上	有	
体力づくり歩こう会	年12回(毎月1回)	県内・外	定めなし	無	長寿いきがい課 (高齢者福祉グループ) TEL 561-6780 FAX 561-6780
認知症サポーター養成講座	随時	団体で指定した場所	5名以上の団体	有	
認知症市民講座	年1回 日時は未定	未定	草津市内在住・在勤の方	有	
いきいき百歳体操サポーター養成講座	H28. 5~6、他	市役所会議室	草津市内在住・在勤の方	有	
転倒予防サポーター養成講座	H28. 6~7、他	視聴覚室	草津市内在住・在勤の方	有	
いきいき百歳体操交流会	H28. 11	2階特大会議室	登録団員、いきいき百歳体操サポーター	有	
生活支援サポーター養成講座	年2回 日時は未定	未定	草津市内在住・在勤の方	有	長寿いきがい課 (地域包括ケアシステム推進グループ) TEL 561-2372 FAX 561-6780
健康づくりシンポジウム	H28. 8. 28	草津アマカホール(予定)	健康に興味のある市民	無	健康福祉政策課 TEL 561-6683 FAX 561-6780
元気アップ体操	毎月第1・2水曜日 14:00~15:30	草津市立障害者福祉センター	障害のある方を優先に 市内在住・在勤の方	有	草津市立障害者福祉センター TEL 569-0351 FAX 569-0354
楽しいスポーツ	毎月第1土曜日 10:30~12:00	草津市立障害者福祉センター	障害のある方を優先に 市内在住・在勤の方	有	
地域での健康体操等のイベント	月1回、年数回等	市民センター等	地域にお住まいの方	—	各地域団体

※上記のイベントは変更になる場合があります。また、イベントについての詳細は、広報くさつや市ホームページなどをご確認いただくか、各担当課等へお問い合わせください。

健幸ポイント制度

ポイントをためて健康寿命を延ばしましょう！この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう！

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29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メニューについては、裏面をご覧ください。

ポイント対象となる期間
メニューA：平成28年6月1日～平成28年12月31日
メニューB、C、D：平成28年4月1日～平成28年12月31日



50ポイントたまったら、健康増進課(さわやか保健センター3階)で交換できます。
(※月～金8:30～17:15、祝日、年末年始を除く)

QUOカード(500円分)と交換

最終交換期限

平成29年2月28日

※交換は、1人1回です。



さらに 抽選で賞品が当たる



※抽選で10名様に希望賞品があたります。QUOカード交換時に希望の賞品に応募してください。
※3月中に当選者にはお知らせします。

きりとり線

C 20ポイント

※健診結果通知票をご持参ください。

特定健診等種類	受診日
	年 月 日

D 10ポイント

※検診結果通知票をご持参ください。

がん検診種類	受診日
	年 月 日

山折りにしてください

くさつ健幸ポイントカード

(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)

※40歳以上の方は **C**、**D** のいずれかを必須とします。

※個人情報、健幸ポイント制度以外には使用いたしません。
※くさつ健幸ポイントカードはポイント交換申請書と兼ねます。