

令和6年度

## KAGA健幸ポイントカード

★古いカード(ピンク色)がお手元にある方は、ポイントを貯めて投函することができますが、**応募コースでの抽選は終了**していますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

★令和6年3月1日～令和7年2月28日の1年間で、カードを10枚以上応募した方に**表彰状を授与**します。

★令和6年度から**協賛店による参加賞は終了**しました。



★スタート!



裏面の一覧から選んで、健康づくりに取り組む



## ポイントを貯める

【ポイントカード配布場所・応募箱設置場所】

健康課（かが交流プラザさくら1階）  
市役所総合案内  
各地区会館（山代・片山津・動橋・橋立）  
各図書館（中央・山中）、  
アピオシティ加賀1階インフォメーション

カード10枚以上の  
応募で、**表彰状授与**

カードに氏名等を記入し、応募箱に投函  
※該当者には後日お知らせします。

【提出〆切】令和7年2月28日

## 抽選に応募する



カードに氏名等を記入し、応募箱に投函。抽選で素敵な商品が当たります。  
※令和5年度から、応募コースでの抽選は終了しました

【提出〆切】令和7年2月28日

KAGA 健幸ポイントが**スマホアプリ**でも始まりました！！

毎日の歩数、体重や食事の記録、ラジオ体操の実施などの健康づくりへの取り組みでポイントを貯めましょう！

毎月1,000ポイント以上貯めると、抽選でAmazonギフト券等の素敵な景品が当たります♪



アプリの参加方法は市のホームページをご覧ください



<市ホームページ>



【お問い合わせ】

加賀市役所 健康課 TEL (0761) 72 - 7865

加賀市大聖寺八間道 65 番地（かが交流プラザさくら1階）

# 『スタンプ』で貯める

＜スタンプ対象事業＞ **それぞれの会場にてスタンプを押印します。(カードの発行もできます。)**

## 超お得な 40ポイント

改善する

★健診結果の改善…健診結果とその後のデータを比較して、体重 1 kg以上、腹囲 1 cm以上のいずれかの減少 (健康課)

## かなりお得な 10ポイント

- ★加賀市国保特定健診 (集団・医療機関)
- ★若年者健診 (集団・医療機関)
- ★加賀市国保・後期健診、みなし健診 (検査データ) 提出 (医療機関・健康課)
- ★介護予防基本チェックリスト提出 (地域包括支援センター)
- ★加賀市国保人間ドック (医療機関)
- ★後期高齢者健診 (医療機関)

受ける

## お得な 5ポイント

- ★胃・肺・大腸・乳・子宮頸・前立腺がん検診 (集団・医療機関)
- ★もの忘れ健診 (医療機関)
- ★歯と口の健康週間行事 (受診した方)
- ★歯周病検診 (集団・歯科医療機関)

受ける

- ★健診結果説明会
- ★保健指導
- ★大人の食育講座
- ★プール教室
- ★KAGA 健康フェスタ

参加する

## ちょっとお得な 3ポイント

- ★定例健康相談 (骨密度・体組成測定等)
- ★かがやき予防塾
- ★健康応援セミナー
- ★定例ノルディックウォーキング教室
- ★ノルディックウォーク会
- ★ラジオ体操教室 (市主催または委託事業)
- ★地域型元気はつらつ塾
- ★レクリエーションスポーツ大会
- ★市民山登り
- ★かもまる講座 (健康課・地域包括支援センター・スポーツ推進課主催)
- ★ラジオ体操ステーション
- ★保健推進員・食生活改善推進員による地区講座等

参加する

## コツコツと 1ポイント

- ★アピオウォーキングコース (4階フロア) 5周
  - ★自己申告 (複数の取り組みでも 1日 1ポイントのみ)
- ※目標を達成したらポイントカードにご自身で取り組み内容と実施日をご記入ください。

### 【自己申告記入例】

・1日5,000歩  
歩いた

5,000歩  
8月22日



・1日3食、野菜を食べた

やさい  
11月8日



・スポーツ施設(プール・フィット  
ネスジム)を利用して運動

ジム  
3月15日



# いろいろな事業に参加して 健幸ポイントを貯めよう!

KAGA健食健歩プロジェクト

## KAGA健幸ポイントカード

★抽選応募締切 2月末 まで

内容変更のお知らせ

①カードを10枚以上応募した方には、表彰状を授与します。  
②応募コースへの抽選は終了となりましたのでご理解のほど  
よろしく願います。

目標： 運動や食の目標を記入しましょう

【問い合わせ先】  
加賀市健康課 TEL 72-7865 FAX 72-5626  
加賀市大聖寺八間道65番地 かが交流プラザ さくら1F