

【対象者】19歳以上の加賀市民

令和8年度

KAGA健幸ポイントカード

【KAGA 健幸ポイントカードの使い方】

スタート

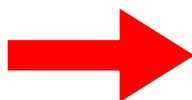
裏面の一覧を選んで、
健康づくりに取り組む



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）、
アビオシティ加賀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9年2月28日

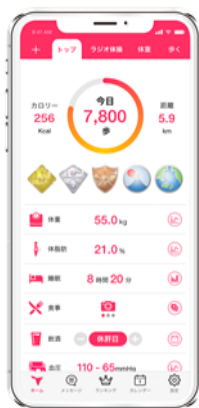
【お知らせ】

★令和8年3月1日～令和9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。
（該当する方には後日お知らせします）

KAGA 健幸ポイントが**スマホアプリ**でも貯められます！！

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ポイント以上貯めら
ると、抽選で加賀市のお店の商品やデ
ジタル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＞

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		受ける
★加賀市国保特定健診（集団・医療機関）	★加賀市国保人間ドック（医療機関）	
★若年者健診（集団・医療機関）	★後期高齢者健診（医療機関）	
★みなし健診（健診等検査データ提供）（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）		
お得な 5ポイント		受ける
★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）	★歯周病検診（集団・歯科医療機関）	
★歯と口の健康週間行事（受診した方）		
★健診結果説明会 ★保健指導	★大人の食育講座	参加する
★プール教室	★KAGA 健康フェスタ ★加賀温泉郷ウォーク（地域学び・スポーツ課）	
ちょっとお得な 3ポイント		参加する
★定例健康相談（骨密度・体組成測定等）	★地域型元気はつらつ塾（地域包括支援センター）	
★かがやき予防塾（地域包括支援センター）	★レクリエーションスポーツ大会（地域学び・スポーツ課）	
★健康応援セミナー	★かもまる講座（健康課・地域包括支援センター・地域学び・スポーツ課主催）	
★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（ノルディックウォーク協会）	
★ラジオ体操ステーション	★健康づくり推進員・食生活改善推進員による地区講座等	
★ラジオ体操教室（市主催または委託事業）		
★認知症サポーター養成講座（地域包括支援センター）		
★家事支援サポーター養成講座（地域包括支援センター）		
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】		
<p>・1日5,000歩 歩いた</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>5,000歩 7月8日</p> </div> 	<p>・1日3食、野菜を食べた</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>やさい 12月22日</p> </div> 	<p>・スポーツ施設（プール・フィット ネスジム）を利用して運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>ジム 3月15日</p> </div> 

いろいろな事業に参加して 健幸ポイントを貯めよう！

KAGA健幸健歩プロジェクト

KAGA健幸ポイントカード

★抽選応募締切 2月末 まで
【お知らせ】
カードを10枚以上応募した方には、表彰状を授与します。

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
加賀市大聖寺八間道65番地 かが交流プラザ さくら1F

