

～健康づくりを始めてみませんか～ 令和6年度

まずは、2週間健康づくりに取り組んで！**すぐに応募しよう！**

応募受付
6月17日～
7月19日

ショートコース 取組期間:5/1(水)から6/16(日)まで
かほく市健康づくりポイント事業



甘くない
のみものをえらぶ



はみがきしながら
かかとあげ



階段を使う



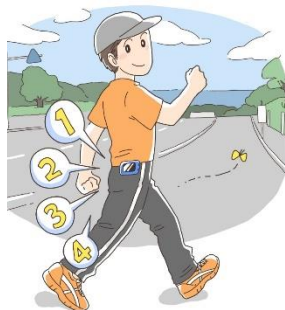
野菜を1品プラス

わずかなことが、あなたを変える

Small Change
スモールチェンジ

体重計にのる

石川県立看護大学・かほく市健康福祉課



活動量計をつける

抽選で**30**名様に
かほく市の**特産品**をプレゼント

応募期間	記念品: 当選数
R6.6.17 ～R6.7.19	ルビーロマン:5名様、豚輝セット:5名様 とり野菜みそ詰合せ:10名様 若緑産特別栽培米:5名様 かほくの口福:5名様

さらに...
チャレンジコースにも
応募が可能です！



ショートコースをきっかけに、チャレンジコースにも取り組んでみましょう！

お問合せ先
かほく市役所 保険医療課
076-283-7123

※当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※当選者のお名前、住所等は公表いたしません。
※記念品の発送は、令和6年8月上旬より順次行う予定です。

～健康づくりを始めてみませんか～ 令和6年度

応募受付
11月1日～
2月28日

チャレンジコース 取組期間:5/1(水)から2/28(金)まで

かほく市健康づくりポイント事業

普段の生活で健康づくりの習慣がない。健康に関心はあるけれどもなかなか実行するきっかけがない。

そんな方は・・・

健康づくりポイント事業に参加して、身近なところから健康づくり(スモールチェンジ)を始めましょう！

昨年同様ショートコースを実施します、両コースとも応募ができますので、ぜひご参加ください！

市内にお住まいの18歳以上の方ならどなたでも参加いただけます。



必須

① 健康診断を受ける **最大70P**

- ★健康診断、人間ドックを受診する※
- ★各種がん検診を受診する ※職場での健診も対象です

② イベントに参加しよう **最大40P**

- ★市が主催する教室・講座に参加
- ・プラチナ筋力アップ体操、いきいきシニア活動、、、【長寿介護課】
- ・か歩く健康ウォーキング活動、健康レッスン、健康まつり【健康福祉課】
- ・スポーツ体験会、市民交流大会【スポーツ文化課】
- ・・・など

③ 自分で取り組む健康づくり **最大30P**

- ★自分で健康づくりを3か月以上実践
- ・1日1万歩、歩く。
- ・毎日、体重を量る。
- ・醤油やソースをかけない。
- ・・・など

④ おすすめの取組み **最大30P**

- ★マイナンバーカードを健康保険証として 事前登録する。
- ★ジェネリック医薬品希望シールを貼る。
- ★健康づくりポイント事業を友達に紹介する。

抽選で**70**名様に
かほく市の**特産品**をプレゼント

※3か月以上健康づくりに取り組むことが必要です

応募期間	記念品: 当選数
R6.11.1 ～R7.2.28	豚輝セット:20名様、とり野菜みそ詰合せ:20名様 若緑産特別栽培米:10名様 かほつくりのお菓子詰合せ:10名様 かほくの口福:10名様

※当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※当選者のお名前、住所等は公表いたしません。
※記念品の発送は、令和7年3月中旬より順次行う予定です。

お問合せ先
かほく市役所 保険医療課
076-283-7123

※詳しくは、市ホームページで

裏面の「取組シート」に記入して、応募できます！



チャレンジコース

健康づくりポイント事業 取組シート (兼抽選応募用紙)

応募期間：令和6年11月1日から
令和7年2月28日まで

1 健診を受けよう

必須

健診・ 人間ドック	<input type="checkbox"/> 集団健診	個別健診	月	日	<input type="checkbox"/> 50P
	<input type="checkbox"/> 職場健診	人間ドック			

※職場での健康診断も対象です。

がん検診・ 脳ドック 等			月	日	<input type="checkbox"/> 10P
			月	日	<input type="checkbox"/> 10P

〔対象〕
各種がん検診、脳ドック、胃がんABC
リスク検診、骨粗しょう症検診、歯周
疾患検診、認知症予防検診

2 イベントに参加しよう

教室・ 講座			月	日	<input type="checkbox"/> 10P
			月	日	<input type="checkbox"/> 10P

〔対象〕
プラチナ筋力アップ体操、いきいきシ
ニア活動、認知症キャラバンメイト活
動、介護予防サポーター、健康レス
スン、健康まつり、、、等

スポーツ イベント			月	日	<input type="checkbox"/> 10P
			月	日	<input type="checkbox"/> 10P

〔対象〕
かほく健康ウォーキング、スマイル
ウォーク、かにかにウォーク、市民体
力テスト、市民交流大会、市制記念継
走大会、、、等

3 自分で取り組む健康づくり

※自分にあった健康づくりに取り組みましょう。

1つ目		月～	月	<input type="checkbox"/> 10P	〔例〕 毎日体重を量る、甘いものを控える、 禁煙する、毎日ストレッチをする、 朝食を必ず食べる、、、等
2つ目		月～	月	<input type="checkbox"/> 10P	
3つ目		月～	月	<input type="checkbox"/> 10P	

※3か月以上の取組が対象です。

4 おすすめの取組

1つ目	健康保険証やおくすり手帳にジェネリック 医薬品希望シールを貼る。	月	日	<input type="checkbox"/> 10P	地域の仲間といっしょに、健康づくりに 取り組みましょう。 「知る」、「やってみる」、「支える」 かほく市健康ポイント事業に参加しま しょう！
2つ目	マイナンバーカードを保険証として利用し よう。	月	日	<input type="checkbox"/> 10P	
3つ目	『健康づくりポイント事業』を友達に紹介 する。	月	日	<input type="checkbox"/> 10P	

申請者	ふりがな	生年月日 (歳)	電話番号
	氏名	T・S・H 年 月 日生	- -
	住所 〒 かほく市		ポイント P 100ポイント以上で 応募可能
(感想・意見)			

健康づくりポイント事業 取組シート (兼抽選応募用紙)

応募期間：令和6年6月17日から
令和6年7月19日まで

ショートコース とりあえず、
14日間がんばってみよう！！

STEP 1 目標を決める

スモールチェンジ(裏面)を参考に、
14日間健康づくりに取り組んでみましょう

【目標】(例) 毎日、体重をはかる。 毎日、20回スクワット。など、、、

STEP 2 取り組む

目標に取り組めたら、日付に○をつけよう

月	火	水	木	金	土	日
		5/1	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	6/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
取り組んだ日数				計 日		

14日分(連続した日でなくてもOK!) O印がつけられたら、応募しましょう!

申請者	ふりがな	生年月日 (歳)	電話番号
	氏名	T・S・H 年 月 日生	- -
住所 〒 かほく市			
(感想・意見)			

さらに...
ショートコース応募後はチャレンジコースにも挑戦・応募してみよう!