

【令和6年度版】

ホームページ用

あさGO！健幸づくりカレンダー

朝来市では、市民の皆さんが生涯にわたり生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせるよう運動を通じた健康づくりを勧めています。運動を始めるきっかけや習慣化のため、ぜひご活用ください。

さあ、はじめましょう!! 健康づくり

毎月自分に合った運動目標を決め、決めた目標を実践してポイントを貯めていきます。

貯まったポイントは、いろんなものに活用できます。

◇カレンダーの記入方法は、添付のチラシをご覧ください。

【参加対象者】

18歳以上の人で、市民（居住者を含む）または、市内の事業所等に通勤する人

【事業実施期間】

令和6年5月1日～11月30日

※ポイント付与期間は、5月～11月の内最大6か月間

抽選会は2月～3月頃開催する健康フォーラムで行います。
※詳細は後日お知らせします。

☆運動して貯まったポイントは…☆

令和6年度からポイントの活用内容が増えました!!

- ・“抽選会”に参加できます。
- ・交換品に“クオカード”が加わりました。

貯まったポイントの活用方法の確認

ポイントが200以上貯まった!!

はい

市や職場で健（検）診を受診した。または、人間ドックを受けた。

いいえ

はい

いいえ

新

抽選会参加コース

豪華賞品をゲット
※残ったポイントは
寄附のみできます
※他の交換品は選べません

交換・寄附コース

(下記の(ア)～(ウ)の内1つ選択)

(ア)

寄附する

(イ)

寄附する
品物に交換する

(ウ)

品物に交換する

または



★ポイントの活用方法の詳細については、添付のチラシをご覧ください。

賞品はお楽しみ!

朝来市健幸づくりポイント



ポイント事業の情報は随時更新します。こちらからご覧ください



氏名 _____

記入方法は添付のチラシをご覧ください

5月～11月の期間内で、最大6か月間ポイントを貯めることができます。

自分の体力にあった運動目標を書いてね。

- 例) ・ラジオ体操をする
- ・スポーツジムに行く

1日に目標を2つ以上実践しても「○」は1つだけ記入してください。

月毎に貯めたポイントを3ページの集計表にまとめよう！

交換寄附申請は、年1回です



運動目標：						
月		1日	2日	3日	4日	5日
		6日	7日	8日	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
					ポイント	
★16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

運動目標：						
月		1日	2日	3日	4日	5日
		6日	7日	8日	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
					ポイント	
★16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

運動目標：						
月		1日	2日	3日	4日	5日
		6日	7日	8日	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
					ポイント	
★16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

集計表

運動目標：						
月	1日	2日	3日	4日	5日	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
						ポイント
☆16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

運動目標：						
月	1日	2日	3日	4日	5日	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
						ポイント
☆16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

運動目標：						
月	1日	2日	3日	4日	5日	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	「○」の合計	
						ポイント
☆16個以上「○」がついたら10を記入						ポイント

月毎の運動目標実践ポイント

月	
月	
月	
月	
月	
月	



参加したよポイント

30ポイント



健(検)診受けたよポイント

※令和6年に受けた健(検)診が対象

ポイント

該当するものに○をし()に受診日を記入してください。

- ・市で実施した健(検)診
(令和6年 月 日)
- ・職場で実施された健(検)診
(令和6年 月 日)
- ・人間ドック
(令和6年 月 日)



合計

ポイント

貯めたポイントが200ポイントあり、健(検)診を受診していれば「抽選」を選択することができます。

ポイントの交換・寄附

※ 残ったポイント数は、繰り越しできません

ホームページ用

* 交換や寄附の申請は、下欄に必要事項を記入し期限までに提出してください。

交換・寄附の申請期限は令和6年 12 月です。詳しくは添付のチラシをご覧ください。

様式第 1 号(第 6 条関係)

健幸づくりポイント交換・寄附申請書

申請日	年 月 日			
フリガナ 氏名	(男・女・回答しない)			
生年月日	T・S・H	年 月 日生		
住所	〒 -			
電話番号	- -			
勤務先				
希望する内容を 記入してください <input checked="" type="checkbox"/>	抽選 <input type="checkbox"/>	200 ポイントかつ健(検)診を受けた ※抽選を希望された場合は、残ったポイント を他の品物に交換できません。ただし、寄 附はできます。		
	交換品 <input type="checkbox"/>	温泉施設入浴利用助 成券	150 ポイント	枚
		南但広域行政事務組 合指定ごみ袋(大)	150 ポイント	袋
		南但広域行政事務組 合指定ごみ袋(小)	100 ポイント	袋
		クオカード	300 ポイント	枚
寄附先		寄附 ポイント数		
※希望するこども園・小中学校等名を記入 寄附は100ポイント単位 ()		ポイント		
※希望する地域自治協議会名を記入 寄附は20ポイント単位 ()		ポイント		

申請受付窓口記入欄(受付印)

寄附先一覧		
こども園・ 保育園・ 小中学校	生野こども園	生野小学校
	糸井こども園	糸井小学校
	大蔵こども園	大蔵小学校
	東河こども園	枚田小学校
	竹田こども園	東河小学校
	中川こども園	竹田小学校
	山口こども園	梁瀬小学校
	ひまわりこども園	中川小学校
	枚田みのり保育園	山口小学校
	照福こども園	生野中学校
	やなせこども園	和田山中学校
	あわが保育園	梁瀬中学校
	めばえのいわ保育園	朝来中学校
	和田山特別支援学校	
地域自治協議会	いくの地域自治協議会	
	奥銀谷地域自治協議会	
	糸井地域自治協議会	
	大蔵地域自治協議会	
	和田山地区地域自治協議会	
	東河地区協議会	
	竹田地域自治協議会	
	梁瀬地域自治協議会	
粟鹿地域自治協議会		
与布土地域自治協議会		
朝来地域自治協議会		

【アンケートへの記入をお願いします】

問1 本事業への参加について

1. 初めて参加 2. 継続して参加している

問2 健康づくりへの意識の変化について

1. 以前から意識している 2. 意識するようになった 3. 特に意識していない

問3 日常生活の中で意識的に体を動かすようになりましたか？

1. はい 2. いいえ 3. 以前から心がけている

問4 健幸づくりポイント事業に参加して何か変わったことはありますか？(自由記載)

[]