

【令和6年度】朝来市健幸づくりポイント事業



☆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

☆交換・寄附申請期限：取り組みが6か月未満でも、申請期限を守ってください。

窓口へ提出：令和6年12月27日（金）必着

（健幸づくり推進課（朝来市保健センター内）、市役所本庁及び各支所、生涯学習課、各地域自治協議会）

郵便で送付：令和6年12月31日（火）当日消印有効

（〒669-5267 朝来市和田山町法興寺378番地1 朝来市保健センター行）

オンラインで申請：令和6年12月31日（火）23時59分まで（11月1日から利用可能）

URL

<https://logoform.jp/form/qL8q/493958>

二次元コード



※URL または、二次元コードから申請してください。

記入例

《あさGO! 健幸づくりカレンダー記入方法》
最大6か月間の記録ができます！

運動目標：1日20分歩く											
5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									
○		○		○		○		○		17 ポイント	
★16個以上「○」がいたら10ポイント追加										10 ポイント	

① 運動目標を決める

◇月毎に日々取り組む運動目標を決めます。
自分の体力に合わせた目標を設定しましょう。
目標は、2つ以上書いても良いです。

② 日々の記録をする

◇決めた運動目標が実践できたら「○」をつけます。
1日に目標を2つ以上実践しても「○」は1日1つだけです。→「◎」はありません。

③ 月毎にポイントを計算する

◇運動目標が実践できた「○」を月毎に数えます。
◇ひと月のうち「○」が16個以上あれば、『続けたポイント』として10を記入
◇カレンダー下欄の「集計表」月毎の運動目標実践ポイントにひと月の合計ポイントを記入

④ 健(検)診を受けたらポイントを記入する

◇市の健診や職場等での健(検)診で、カレンダーに記載されている項目を受ければ、
「健(検)診を受けたよポイント」欄に30ポイントを記入 ※いくつ受けても30ポイント

⑤ 交換・寄附申請前にポイントの総合計をする

◇この事業に参加するだけで、『参加したよポイント』30ポイントがもらえます。
※忘れないように足しましょう

⑥ ポイントの交換・寄附申請をする **注) 申請は、年1回です**

◇上記の申請期限までに、早目に申請しましょう!!

ポイント交換・寄附申請が終わるまで「あさGO! 健幸づくりカレンダー」と一緒に保管してください

《貯まったポイントの活用方法》

やったあ〜 300ポイント貯まったぞ!
ポイントの使い道どうしようかな?

今年、健(検)診も受けたし抽選会に参加して、
残りのポイントは寄附しようかなあ〜。
それともクオカードやごみ袋等に交換しようかなあ〜?



「あさGO! 健幸づくりカレンダー」の表紙や
チラシの「ポイントの活用方法」も見てね!!

抽選会に
参加

令和6年度から始めます!
豪華商品があたるかも・・・?

抽選は、健康フォーラム(令和7年2月〜3月頃開催)の会場でおこないます。

参加条件⇒ 貯まったポイントが200ポイントあり、かつ健(検)診を受けた人

- 抽選を選ぶと、他の交換品は選べません。
- 残ったポイントは、『寄附』に活用できます。

交 換

令和6年度からクオカードを追加
何を買おうかなあ〜☆☆

残ったポイントとは?
貯めたポイント (300ポイント)
抽選会参加ポイント (200ポイント)
残り 100ポイント

- ① 温泉施設利用助成券 (1枚 150ポイント)
- ② 指定ごみ袋(大) 10枚入 (1袋 150ポイント)
- ③ 指定ごみ袋(小) 10枚入 (1袋 100ポイント)
- ④ クオカード(1,000円券) (1枚 300ポイント)

寄 附

- ① こども園・保育園・小中学校等への寄附(100ポイント単位=500円の図書カード)
図書カードとして寄附先に進呈し、こどもが使用する絵本や本の購入に活用されます。
- ② 地域自治協議会の健康づくり活動への寄附(20ポイント単位=100円)
寄附先に進呈し、地域自治協議会では健康づくり事業(ウォーキング大会や健康講座など)に活用されます。
- ◎ 交換と寄附は貯まったポイントの範囲で、合わせて選択できます。

【ポイント交換・寄附申請期限”と”カレンダー記入方法”については裏面をご覧ください】

【お問い合わせ】 朝来市 健幸づくり推進課 電話：079-672-5269