

令和7年度 朝来市健幸づくりポイント事業

ポイントの交換・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
保管してね

【事業実施期間】 令和7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、申請期限は同じです。



①窓口へ提出： 令和7年12月26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 和田山地域振興課及び各支所、
生涯学習課、各地域自治協議会

②郵便で送付： 令和7年12月31日(水)当日消印有効

→〒669-5267 朝来市和田山町法興寺 378 番地1 朝来市健幸づくり推進課 行

③オンラインで申請： 令和7年12月31日(水)23時59分まで(11月1日から利用可能)

URL

<https://logoform.jp/form/qL8q/922068>

二次元コード



※左記 URL または、二次元
コードから申請ください。

あさ GO! 健幸づくりカレンダー記入方法

～最大6か月間の記録が可能～

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て、記入します。
自分の体力・やる気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 OK。

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日に1つだけ。

3 月毎にポイントの計算をする

◇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健(検)診等を受ければ、
「健(検)診受けたよポイント」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 交換ポイントの交換・寄附申請をする

◇上記の申請期限までに、早目に申請しましょう!!

注意

申請は
年に1回だけ!

記入例

運動目標：1日20分歩く						
	1日	2日	3日	4日	5日	
5月		○	○			
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「○」がついたら10ポイント追加						10 ポイント

“ポイント交換・寄附”については裏面をご覧ください

《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！

ポイントの使い道はどうしようかな～

今年も健(検)診を受けたし、毎日運動も頑張った！
抽選会に参加して、残りのポイントは寄附しようかなあ
クオカードも魅力的だし…ごみ袋だと買わなくていいから助かるかなあ

抽選会に参加する

豪華商品があたるかも…？

申請者本人の出席が必要です。
難しい時は、申請者一人につき
家族一人の代理出席が可能です。

“抽選”は、健康フォーラム(令和 8 年3月頃開催)の会場でおこないます。

参加条件⇒ 貯めたポイントが 200 ポイント以上あり、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。

～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

残ったポイント…100 ポイント

交換品に交換する

- ① 温泉施設利用助成券 (1袋：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)

交換と寄附は、貯まった
ポイントの範囲内で
組合せもできるのよ！



寄附をする

- 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)
市から図書カードとして寄附先に進呈。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)
市から各地域自治協議会に進呈。地域自治協議会では、健康づくりにつながる事業に活用されます。

【お問い合わせ】 朝来市 健康づくり推進課 電話:079-672-5269

“ポイント交換・寄附申請期限” とカレンダーの記入方法については裏面をご覧ください