

令和 8 年度 かつやま健康ポイント事業

1 日“10 分だけ”歩く時間を増やしてみませんか？

今より 10 分活動量を増やすことで生活習慣病やがん、認知症の発症リスクが低下すると言われています。また、ストレス軽減や気分の改善に有効な他、継続することで体重や体脂肪が減少することが期待されます。

座りっぱなしを避けてこまめに立ち上がる、普段より遠回りするなどお仕事や家事の合間に普段よりも歩くことを意識してみましょう。



内 容

現在の 1 日平均歩数+1,000 歩（10 分歩行目安）を目標値とし、毎日の歩数を勝山市公式 LINE 上で記録します。
目標歩数を達成すると 1 ポイント獲得となり、取組み期間中に 50 ポイント達成すると市内協賛店で使用可能な電子クーポンが発行されます。歩数記録の他、健診受診や健康教室等への参加もボーナスポイントとなります。

参加費
無 料

取組期間：令和 8 年 9 月 28 日～12 月 31 日

クーポン利用期間：令和 8 年 11 月 1 日～令和 9 年 1 月 31 日

ボーナスポイント

健康管理ポイント

対象：令和 8 年 4 月 1 日以降に下記の健診を受けた方

項 目	ポイント数
健康診断・がん検診受診 ※いずれか 1 つ以上受診	3
歯科健診受診 ※歯周病検診やメンテナンス含む	3

【詳細はこちらから】

※HP の申請フォームから予約できます。

健康ひろば

運動教室・健康講座



健康イベント参加ポイント

イベント名	日時	場所	定員	ポイント数
健康ひろば	9月28日(月) 13:30~16:00	すこやか 多目的ホール	150	3
地域医療講演会	10月3日(土) 14:00~15:15	すこやか 多目的ホール	150	3
正しく歩くウォーキング教室 ①②の内容は共通	①9月14日(月) ②9月24日(木) 10:00~11:15	ジオアリーナ 体育館内	各 30	2
軽やか腰痛予防エクササイズ	10月14日(水) 13:30~14:45	ジオアリーナ 多目的室	20	2
スッキリ背伸び猫背リセットヨガ	10月22日(木) 13:30~14:45		20	2
今日からできる「ながら運動」講座	11月5日(木) 13:30~14:45		20	2
「貯筋(ちょきん)」を始める体操教室	11月19日(木) 13:30~14:45		20	2
女性のためのプレストケア&ストレッチ ※女性限定	11月24日(木) 18:30~19:45		20	2
男を磨く初心者からの筋トレ教室 ※男性限定	12月7日(月) 13:30~14:45		20	2
睡眠の質を高めるナイトストレッチ	12月14日(月) 13:30~14:45		20	2
ジオウォーク	11月22日(日) 8:30~12:00	決定次第ご案内		2

※上記の他、対象となるイベントの追加は市広報・HP・LINE で案内します。

参加方法・ポイントの貯め方

まずは自分の1日平均歩数を確認！

※歩数を確認するためのアプリまたは歩数計は各自で用意してください。

アプリでの歩数管理をする場合は、iPhone をお使いの方はヘルスケア、Android スマホをお使いの方は Google Fit が標準アプリとして装備されています。アプリストアで「歩数計」と検索し、興味のあるアプリを使用することもおすすめです。

勝山市公式 LINE の友だち追加が
まだの方はこちらから



参加登録・目標設定をしましょう

1. 勝山市公式 LINE をひらく

- ①真ん中の『健康メニュー』をタップ
- ②『健康ポイントに参加する』をタップ

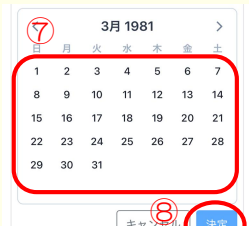
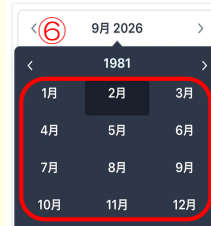
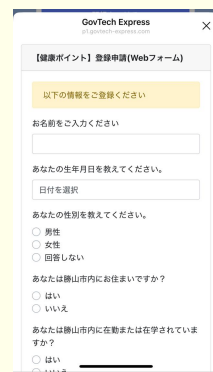
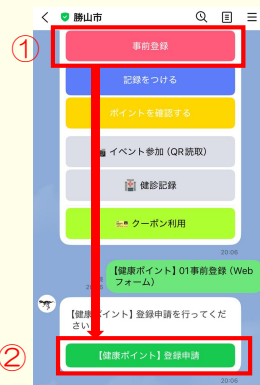


2. 参加登録をする

- ①『事前登録』をタップ
- ②『【健康ポイント】登録申請』をタップ
- ③回答を選択または入力する

※生年月日の入力方法はこちら

- ①『日付を選択』をタップ
- ②『西暦』をタップ
- ③をタップ
- ④< >をタップして自分の西暦を探す
- ⑤自分の西暦を選択 ⑥生まれ月を選択 ⑥生まれた日を選択 ⑦『決定』をタップ



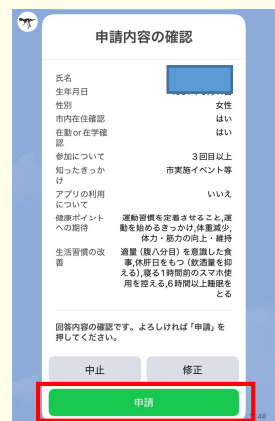
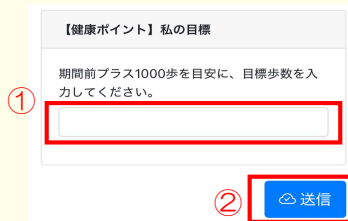
3. 目標歩数を設定する

- ①目標歩数を入力する
※数値のみ 例) 6000
- ②『送信』をタップ
- ③申請内容を確認して『申請』をタップ

※目標歩数は参加登録時の1日平均歩数プラス1000歩を目安としましょう。

例) 平均歩数：5500歩→目標歩数：6500歩

参加前の平均歩数が8000歩（65歳以上は6500歩）を超えている場合は、関節への過度な負担となるため目標歩数は同程度としましょう。



ポイントをためる

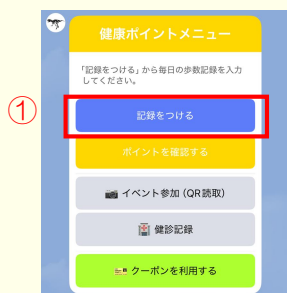
歩数記録は毎日忘れずに入力してね。
当日しか入力できないよ！



1. 毎日の歩数記録でためる

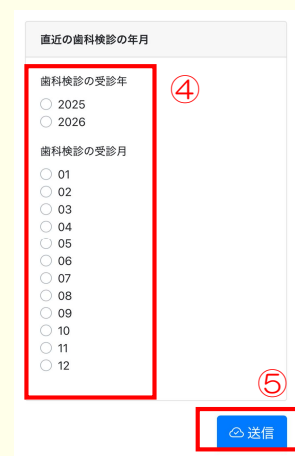
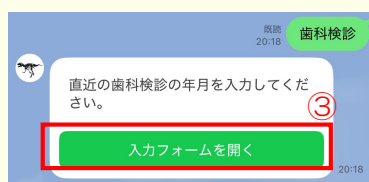
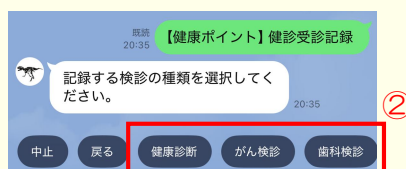
※左ページ『1. 勝山市公式 LINE をひらく』を参照し、健康ポイントメニューを表示する

- ①『記録をつける』をタップ
- ②歩数を入力する ※数値のみ「歩」などは入力しないでください
目標達成していれば1ポイント獲得の画面がでます→



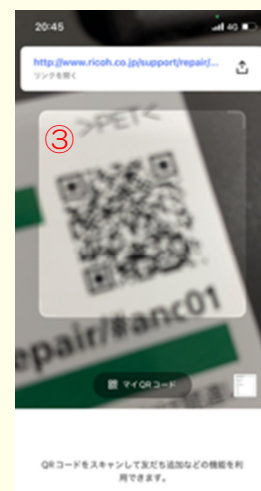
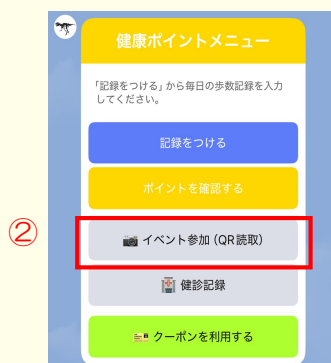
2. 健診・がん検診・歯科健診の受診記録でためる

- ①『健診記録』をタップ ②記録したい項目を選択する
 - ③『入力フォームを開く』をタップ ④受診した年と月を選択 ⑤『送信』をタップ
- ※2026年4月以降に受診した場合、ボーナスポイントとして反映されます。
※健康診断、がん検診、歯科検診は入力ごとに手順①に戻ってください。



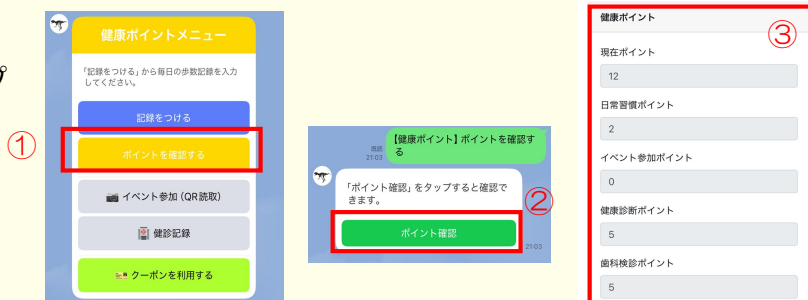
3. 健康イベント参加でためる

- ①表紙のイベント一覧を参照し、イベントに参加する
- ②『イベント参加 (QR 読取)』をタップ
- ③カメラが起動したらイベント会場に設置された QR コードを読み取る



ポイントを確認する

- ①『ポイントを確認する』をタップ
- ②『ポイント確認』をタップ
- ③ポイントを確認する



クーポンを使う

50ポイント達成するとクーポンが利用可能となります

- ①『クーポン利用』をタップ
 - ②利用したいクーポンの提供店舗に行き、クーポンを提示する
 - ③『使用する』をタップし、特典を受ける
- ※現在、設定中のため、②③のイメージ画像は省略しています。



協賛店一覧 ※R8.9.11 現在です。随時追加されます。

店舗名	特典内容
ライブステーション 勝山サンプラザ	初めて来館の方限定 ぶるぶるマシン 2 回分利用無料
株式会社中吉商店 ハニーARENA サンプラザ店	ソイジョイ 3 本セット
のむき風の郷	お買い上げ金額から 50 円引き
ふるさと茶屋 縄文の里	おまかせランチセット 100 円引き
焼肉 万賛館	飲食された方 ドリンク 1 杯サービス
日帰り天然温泉 恐竜のお宿&SPA	館内「カフェ」または「売店」利用料金 10%オフ
越前大仏 清大寺	入場料 10%引き
観山洞	1,000 円以上ご利用で 100 円引き
勝山市営温水プール	プール利用 無料
ラブリー牧場 みるく茶屋	ソフトクリーム 50 円引き
酒処 長兵衛	飲食された方 ドリンク 1 杯サービス (アルコール含む)
ごはん屋 ごつつお	ランチドリンクサービス
カントリーカフェ そら	パフェ類 100 円引き
おいしい、ちよ鶴	コーヒーチケット進呈
3姉妹のお花屋さん ヒロミ	お買い上げ金額 10%引き
旬菜食祭 花月楼	コーヒー 1 杯サービス
魚清	バター飴、カシューナッツ米飴ペースト、白味噌米飴の内から 1 個購入につき、別種類 1 個進呈

【担当】

勝山市福祉健康センター「すこやか」内

健康体育課 健康増進係

TEL:0779-87-0888

MAIL:kenkou@city.katsuyama.lg.jp→

