

令和6年9月3日

報道各位

勝山市 健康体育課

【市制施行70周年記念関連事業】

かつやま健康ポイント事業の実施について

みだしの件について、下記のとおり実施しますのでお知らせします。

1. 目 的 自分の健康に関心を持つことで自主的な疾病予防および健康づくりに取り組む市民が増加することを目的に実施します。
 なお、今年度は市制施行70周年記念イベントとして70ポイント達成を目指し、ジオウォーキングイベントとのコラボや山口茜選手に協力をいただきます。
2. 実施期間 令和6年10月1日（火）～11月30日（土）
3. 対 象 市民および市内に勤務する人
4. 参 加 費 無料
5. 内 容 10分以上のウォーキングや体操等体を動かすことでポイントを付与し、実施期間中に70ポイント達成を目指します。達成者には市内協賛店で使用できるクーポンを進呈します。また、達成された方の中から抽選で、山口茜選手のサイン入りグッズを10名様に進呈します。
6. そ の 他 関連して以下のイベントを実施します。
 - (1) 健康ひろば
 （健康講座および健康づくり協定企業による健康チェックコーナーの実施）
 - (2) ジオウォーキング
 （商工文化課恐竜のまち推進係と連携して実施）
 - (3) ウォーキング講座や運動講座の実施

問い合わせ先

健康体育課 健康増進係 担当 桐嶋、下牧
TEL:0779-87-0888 FAX:0779-87-3522
e-mail:choju@city.katsuyama.lg.jp

令和6年度

勝山市 市制施行70周年記念

『かつやま健康ポイント』が始まります

『かつやま健康ポイント』とは…

歩いて、体操をして、すきま時間に動いて健康ポイントをためます。

70ポイントを達成された方には**市内で使えるお得なクーポンを進呈！**

今年度は市制施行70周年を記念して、達成者の中から抽選で10名様に

『山口茜選手サイン入りグッズ』をプレゼントします♪

スタートイベントとして、『健康ひろば』を開催しますので、ぜひご参加ください！



『かつやま健康ポイント』の詳細は、広報9月号 および、ホームページでご確認ください。
随時申し込みを受け付けています。

※広報9月号のプラス版と一緒に案内を全戸配布いたします。

詳細はこちら→



健康ひろば

参加無料
要予約



日時

令和6年 **9月27日** (金) 受付: 午後1時15分～

場所

福祉健康センターすこやか

多目的ホール・ロビー(③入口)

健康講座

(時間: 午後1時30分～2時30分)

「人生100年時代 運動で健康づくり」

講師 福井大学 山次俊介 准教授



測定&体験による健康チェック

(時間: 午後2時30分～3時30分)

- ・血管年齢測定、握力測定、体組成測定 …… 住友生命保険相互会社
- ・血管年齢測定、野菜足りてる? ベジチェック …… 明治安田生命保険相互会社
- ・体調管理のコツに関する情報提供 …… 大塚製薬株式会社
- ・健康クイズ、脳トレ …… 保健推進員
- ・健康料理レシピ紹介、野菜クイズ …… 食生活改善推進員

*内容について変更になる場合があります

【担当・申込】勝山市健康体育課健康増進係 0779-87-0888 メールQRコード→

勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センター すこやか②入口



かつやま健康ポイント参加者特典

- その1：70 ポイントを達成した方全員に、市内で使えるお得なクーポンを進呈！
さらに、達成者の中から抽選で10名様に『山口茜選手サイン入りグッズ』をプレゼント♪
- その2：ウォーキングや体操等により70 ポイントを達成し、さらにボーナスポイントにおいても70 ポイントを達成すると『山口茜選手サイン入りグッズ』の当選確率が2倍に♪

市内で使えるお得なクーポン一覧



＊掲載順不同

店舗名	協賛内容
女性専用30分フィットネス ライブステーション勝山サンプラザ店	見学の方へ粗品プレゼント
おいしい、ちよ鶴	麦茶ペットボトル1本 プレゼント
のむき風の郷	お買い上げ金額より50円引き
ラブリー牧場 みるく茶屋	ソフトクリーム 50円引き
名物たこ焼きなっちゃんち(サンプラザ内)	なっちゃん焼を70円で提供
勝山市営温水プール	プール利用 無料
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)
旬菜食祭 花月楼	コーヒー1杯サービス
ごはん屋 ごつつお	ランチドリンク サービス ランチタイムのみ有効
魚清	じろ飴 10%OFF
勝山温泉センター水芭蕉	館内の「水芭蕉カフェ」または売店利用料金 10%OFF
3姉妹のお花屋さん ヒロミ	お買い上げ金額 10%OFF
ふるさと茶屋 縄文の里	おまかせランチセット 100円引き
カントリーカフェ そら	パフェ類 100円引き
焼肉 万賛館(ハッピー商店街内)	飲食された方 ドリンク1杯サービス
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
ハニー中吉(サンプラザ店)	カロリーメイトリキッド 6本プレゼント

山口茜選手 サイン入りグッズ
大抽選会の開催

70 ポイントを達成された方を対象に、下記のとおり大抽選会を開催します！

日時：令和6年12月22日(日)
場所：すこやか 多目的ホール
※詳細は参加者の方へ改めて連絡いたします。



かつやま健康ポイント

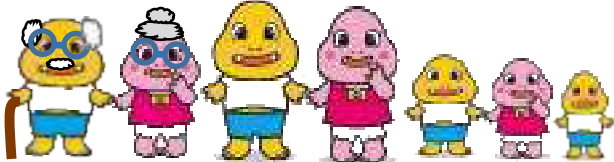


歩いて、体操をして、すきま時間に動いて健康ポイントをためます。
70 ポイントを達成された方には市内で使えるお得なクーポンを進呈！
今年度は市制施行70周年を記念して、達成者の中から抽選で10名様に『山口茜選手サイン入りグッズ』をプレゼントします♪

対象者：勝山市民・勝山市内に勤務する18歳以上の方
参加費：無料

勝山市は脳卒中になる人がとても多い地域です。脳卒中予防にはバランスの取れた食事や定期的な運動を行うことが大切です。健康ポイントをためながら、まずは運動習慣改善に取り組みましょう！

参加方法




1

電話・すこやか窓口・メールにて健康体育課へ参加申込

申込期限：令和6年10月31日(木)

※ポイント獲得は10月1日からスタート。
早く申込みをして取り組んだ方がお得です♪



メール QR

2

歩いて、体操をして、動いて、すきま時間を利用して、ポイントを貯めましょう。
《ポイントを貯める期間》

令和6年10月1日(火)～11月30日(土)

3

70ポイント達成 でクーポンと台紙を交換

引換期間：令和6年12月2日(月)～12月20日(金)

主催・担当：勝山市健康体育課 健康増進係 福祉健康センター「すこやか」内(②番入口)
TEL：87-0888 FAX：87-3522 MAIL：kenkou@city.katsuyama.lg.jp
共催：住友生命保険相互会社・明治安田生命保険相互会社・大塚製薬株式会社・市内協賛店

【ポイントの貯め方 について】

ウォーキングやストレッチ、ヨガ、ラジオ体操等、1日の中で体を動かした合計時間に応じて下記のとおりポイントが獲得できます（1日最大3ポイントまで）。獲得したポイント数を下記カレンダーに記入し、終了後に各月の合計ポイント数および、10月・11月合計ポイント数を記入してください。自己申告です。

ポイントのカウント方法



10～19分	1P
20～29分	2P
30分以上	3P

●1日のすきま時間の積み重ねでカウントしてもOK●

（例）出勤前にラジオ体操を3分、昼休みに階段昇降を3分、帰宅後ストレッチを4分＝合計10分（1ポイント獲得）

※もっと細かく、近所の用事で2分歩いた、駐車場からスーパーまで1分歩いた等の積み重ねでもOKです。

普段の生活の中で『こまめに動く』ことを意識しましょう。

10月



①～⑦はボーナスポイント事業の開催日です。詳細は右面参照。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 ①
6	7	8	9 ④	10	11	12 ②
13	14	15	16	17	18	19 ③
20	21	22	23	24 ⑤	25	26
27	28	29	30	31		



P

11月



70ポイント達成まで、まだまだ間に合います！
自分のペースでコツコツと続けていきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 ⑥	8	9
10	11	12	13 ⑦	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



P

10月・11月
合計

P

【ボーナスポイント について】

ウォーキングや体操等により70ポイントを達成し、さらにボーナスポイントにおいても70ポイントを達成すると『山口茜選手サイン入りグッズ』の当選確率が2倍になります!!

ボーナスポイント対象事業はすべて 予約制 です。各申込先までご予約ください。終了後に参加されたボーナスポイント事業の合計ポイント数を記入してください。

ボーナス
ポイント合計

P

【ボーナスポイント対象事業一覧】

健康ひろば

20P

▼日時 9月27日（金） 受付 13:15～
▼会場 すこやか 多目的ホール
▼内容 13:30～14:30 「健康講座」
～人生100年時代 運動で健康づくり～
講師 福井大学 山次俊介 准教授
14:30～15:30 「健康チェックコーナー」
・ベジチェック（野菜摂取量の確認）
・握力測定
・血管年齢測定
・健康情報提供コーナー
▼申込 ☎87-0888

10P

令和6年
4月以降に
・健診
・がん検診
・歯科健診を受診した方
★1つ以上受診で
ボーナスポイントゲット

歩いて健康！わくわく週末 ジオウォーキング 2024

▼申 込 商工文化課 恐竜のまち推進係
☎ 88-8126
▼定 員 各回20名
▼受付時間 8:45
(①②③共通)



↑こちらからも
申込できます

運動等講座（全会場 共通）

▼申込 健康体育課 健康増進係 ☎ 87-0888
▼定員 各回20名
▼会場 ジオアリーナ 多目的室
▼時間 各回 午後2時～3時

④ 日程：10月9日（水）
内容：『歩き方講座
正しいフォームで歩こう』

10P

日 時：10月5日（土）
9:00～11:30
① コース：三室コース（約4.5km）
※廃路線をたどって三室山へ
集合場所：勝山駅

10P

⑤ 日程：10月24日（木）
内容：『運動講座
効果的なラジオ体操』

10P

日 時：10月12日（土）
9:00～11:00
② コース：まちなかコース（約3km）
※七里壁、開善寺、教育会館裏
集合場所：勝山市役所

10P

⑥ 日程：11月7日（木）
内容：『歩き方講座
脂肪燃焼に効果的な歩き方』

10P

日 時：10月19日（土）
9:00～11:30
③ コース：大矢谷大岩コース（約5km）
※大矢谷白山神社へ
集合場所：奥越前ミルク工房前

10P

⑦ 日程：11月13日（水）
内容：『運動講座
室内でできる筋力UP体操』

10P