

令和4年度  
か た ろ ~  
KA. TA. L♡ポイント

国保  
40~74歳

[かんざきでたのしくロングライフ!]

# ガイド本

結果説明会に  
かたって  
ポイントをもらおう!



特定健診を受けて  
ポイントを  
もらおう!

神崎市 市民課 国保医療係 ☎0952-37-0115

市の特定健診やがん検診、市主催の各種講座への参加もポイントの対象です

**KA.TA.L♡ポイント**を貯めて、「健康」と「賞品」を獲得しましょう！

 **ポイント一覧表**    ※100ポイント達成したら先着順で賞品がもらえます

評価項目	獲得ポイント	備考
特定健診受診	40P	○国保人間ドック受診も適用 ○特定健診に準ずる健診結果の提供をした場合も適用
健診結果説明会参加	10P	面接にて結果説明を受けた場合も適用
特定保健指導終了	10P	特定保健指導対象者で評価終了した者
がん検診	1種類につき 5P	肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺
その他市で実施される検診	1種類につき 3P	骨粗しょう症健診、歯周疾患検診など
目標に対する日々の取り組み	20日/月達成で 10P 未達成は 5P	○1か月ごとに評価ポイント獲得 ○3か月継続して達成された方に 20P 追加
市が主催する講座やイベントへの参加	1事業につき 5P	○同一講座は複数日参加した場合でも一律5P ○上限40Pとする

※チャレンジカード有効期間は令和5年3月31日

## ★チャレンジカードをもらったら…

### STEP1: 取り組み目標(チャレンジ目標)を決める

3 か月取り組んでみようと思う目標を設定します

目標例) ●毎日 15 分運動をする ●三食規則正しく食事をとる ●血圧を○下げる  
●ラジオ体操をする ●体重を○kg減らす ●1日 8000 歩 歩く…など

### STEP2: ポイントを貯める

100 ポイント達成に向け取り組みを頑張りましょう！

### STEP3: チャレンジカードを提出する(支所に提出する場合は事前に国保医療係にご連絡を！)

100 ポイント達成で賞品を獲得！

※賞品は先着 150 名様限定です

※達成後は早めにチャレンジカードを本庁または支所総合窓口にお持ちください

～ 賞品は下記のいずれか ～

★神崎市観光協会 お買物券 1,000 円分(使用期限:R5.3.31) 100 名様

※かんざき遊学館または高取山公園わんぱく館で使えます

★次年度特定健診(集団のみ)無料券(自己負担 1,000 円分) 50 名様

注)100 ポイント達成後、チャレンジカード提出時点で国保(後期)資格を有する方が対象となります

## ①住民総合健診について

市内3か所で実施する集団健診です。がん検診も同時に受けることができます  
実施日時のうち、都合の良い日時に直接会場にお越しください

### ❀会場および日程

【問合せ先】国保医療係 ☎0952-37-0115

会場	日程	受付時間
脊振交流センター	6月 28日(火)・29日(水)	8:30~10:30
神崎市 中央交流センター	7月 6日(水)・7日(木)・8日(金)・10日(日) 11日(月)・12日(火)・13日(水)・14日(木)	
	1月 26日(木)・27日(金)	
千代田町保健センター	9月 2日(金)・3日(土)・5日(月)・6日(火)・7日(水)	

## ②個別健診について

かかりつけ医など、佐賀県内の実施医療機関で受ける健診です  
治療中の方も対象です。かかりつけ医にご相談のうえ、健診を受けてください

【実施期間】 令和4年4月1日～令和5年3月31日

## ③毎日健診について

佐賀県健診・検査センターで受ける健診です。がん検診も同時に受けることができます  
予約された方には、予約日前に財団より必要書類が送付されます

【実施期間】 令和4年4月1日～令和5年3月31日

【予約先】 佐賀県健康づくり財団 佐賀県健診・検査センター

☎0952-37-3314(予約受付時間 8:30～17:00)

## その他お知らせ

### ヘルスサポート事業について

通院中で定期的に血液検査をされている方は、検査結果を健診に活用する方法(ヘルスサポート)があります。ご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください

### 職場の健診や自分で人間ドックなどの健診を受けている方へ ～ 健診結果の提供をお願いします ～

職場の健診や、自費で人間ドック等を受けられた方は、特定健診として取り扱うことができます  
健診結果の提供にご協力いただける方は、国保医療係(☎ 37-0115)までご連絡ください

# KA.TA.L♡ポイントの主な対象事業



※各事業は現在の予定です。新型コロナウイルス感染症の状況等により中止や変更になる場合があります

詳細は、各問合せ先にお問い合わせください

No. 1

実施内容	実施時期	対象	参加費	問合せ先
健康教育「低栄養予防教室」	通年	老人クラブ、百歳体操など、高齢者のグループ	試食は一人200円	市民課 後期高齢年金係 0952-37-0115
「元氣かんざき健康推進事業」 ラジオ体操講習(各地区)(全体講習)	R4年6月～ R5年3月上旬	市民	無料	健康増進課 健康増進係 51-1234
がん検診	通年	市民	有料 ※検診項目により 500円～4000円	
健診結果説明会 (健診結果の説明、個別保健指導を受ける)	住民総合健診後	市民	無料	
メタボ改善健康アップセミナー	未定	市民	500円/1回	
ゲートキーパー講習 (こころの門番であるゲートキーパーについて知る)	通年	市民	無料	
地区における健康講習	通年	市民	無料～ 地区で決めた金額	
地区巡回料理教室	通年	市民	調理実習材料費	

実施内容	実施時期	対象	参加費	問合せ先
筋力アップ養成塾(介護予防体操)	6月上旬 ～年度末	おおむね65歳以上	200円/回	高齢障がい課 地域支援係 37-0111
脳若教室(認知症予防に特化した脳トレ)	6～9月 9～12月	65歳以上	初回のみ2,000円 (テキスト代)	
おたっしやいきいきクラブ(介護予防体操、脳トレ等)	通年	65歳以上の要介護 認定非該当者	800円/回 (食事代込)	
介護予防水中運動教室 (介護予防水中運動、介護予防講話)	8～11月	65歳以上	200円/回	
シニア筋力向上トレーニング (トレーニングジムでの介護予防運動)	7～9月 10～12月	65歳以上の要介護 認定非該当者	2,200円/月	
介護予防サポーター養成講座(介護予防講話、実習)	8～12月(予定)	市民	無料	
いきいき百歳体操(地区公民館等での介護予防体操)	通年	市民	無料	
神埼まちあるき	10、11、12月	どなたでも	無料又は交通費負担有	神埼情報館 37-1700
体験:フラダンス	7月予定	どなたでも	無料	神崎市中央公民館 53-2325
講演:笑って健康!さなぼりお楽しみ会(いきいき大学)	7月14日(木)	60歳以上	1,000円(年間)	社会教育課社会教育係 37-3593 神崎市中央公民館 53-2325
講演:関節の痛みと上手につきあう(いきいき大学)	9月15日(木)	60歳以上	1,000円(年間)	
講演:身近な薬草で健康に(いきいき大学)	11月17日(木)	60歳以上	1,000円(年間)	
講演:心を元気に～より良い明日を迎えるために～(いきいき大学)	12月8日(木)	60歳以上	1,000円(年間)	
講演:より良い医療を受けるために～医療サービスと生活～ (いきいき大学)	2月2日(木)	60歳以上	1,000円(年間)	

実施内容	実施時期	対象	参加費	問合せ先
チャレンジデー ・人口規模がほぼ同じ全国各地の市町間で15分以上運動した方の参加率を競う	5月25日	市民	無料	社会教育課 社会教育係兼スポーツ推進係 37-3593
市民チャリティーゴルフ大会	5月22日	市民 18歳以上(高校生除く)	無料	神崎市スポーツ協会 52-3750
市ワンバウンドふらばーるバレーボール大会	7月17日	地区対抗 18歳以上(高校生除く)	無料	
脊振まるごと大運動会	9月上旬	脊振町民	無料	
神埼町民体育大会	10月9日	神埼町民	無料	
千代田町民体育大会	10月9日	千代田町民	無料	
市軟式野球大会 準決勝、決勝 11月6日(日)	10月30日	地区対抗 18歳以上(高校生除く)	無料	
市ゲートボール大会	11月10日	地区対抗 18歳以上(高校生も可)	無料	
市グラウンドゴルフ大会	6月12日	地区対抗 18歳以上(高校生も可)	無料	
市バドミントン教室	12月上旬	市民	無料	
市ラージボール大会	12月11日	地区対抗 18歳以上(高校生除く)	無料	
吉野ヶ里ロードレースin神崎市	1月22日	市内外 小学生以上	小・中学生 500円 高校生 1,000円 一般 2,000円	