

か た ろ ~

KA. TA. L♡ポイント (後期版)

[かんばんでたのしくロングライフ!]

はやわかい

講座・イベントに
かたって
ポイントをもらおう!



後期高齢者健診を
受けて
ポイントを
もらおう!

神崎市 市民課 後期高齢年金係 ☎0952-37-0115

市の後期高齢者健診やがん検診、市主催の
各種講座・イベント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
後期高齢者健診受診	40P	
がん検診	1種類につき5P	肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺
取り組み目標(チャレンジ目標)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さらに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10P	同一講座は複数日参加した場合でも一律10Pとなります

※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) ○毎日運動をする ○一日三食きちんと食事をとる
○外出をする ○1日 △△△歩 歩く ○ラジオ体操をする 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(本庁または支所総合窓口)

100 ポイント達成で賞品を獲得！

※賞品は先着 100 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

～ 賞品は下記のとおり！～

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

※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

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。

実施内容	実施時期	対象	参加費	問合せ先
健康教育「健康長寿(フレイル予防)教室」	通年	老人クラブ、百歳体操など高齢者のグループ	無料	市民課 後期高齢年金係 0952-37-0115
後期高齢者医療被保険者証交付及び制度説明会 健康教育「健康と薬の話」	毎月1回	75歳到達者	無料	
「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	神埼市中央公民館 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 神埼市中央公民館 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	