

令和 5 年度

か た ろ ~

# KA. TA. L♡ポイント (後期版)

[かんざき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                      |                                              |
| 健診結果説明会                    | 10P                      |                                              |
| 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<br>未達成は 5P | 1 か月ごとに評価ポイント獲得<br>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6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する  
○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:R6.3.31)

※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

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                      |
|---------------------------------------|---------|--------|------------------------------|---------------------------|
| 後期高齢者医療被保険者証交付及び制度説明会<br>健康教育「健康と薬の話」 | 毎月1回    | 75歳到達者 | 無料                           | 市民課<br>後期高齢年金係<br>37-0115 |
| がん検診                                  | 通年      | 市民     | 有料<br>※検診項目により<br>500円～4000円 | 健康増進課<br>健康増進係<br>51-1234 |
| 健診結果説明会<br>(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<br>(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～<br>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<br>(介護予防体操)                            | 6月上旬<br>～年度末           | おおむね65歳以上                 | 200円/回                | 高齢障がい課<br>地域支援係<br>37-0111                   |
| 脳若教室<br>(認知症予防に特化した脳トレ)                         | 7～10月<br>10～1月         | 65歳以上                     | 初回のみ2,000円<br>(テキスト代) |                                              |
| おたっしやいきいきクラブ<br>(介護予防体操、脳トレ等)                   | 通年                     | 65歳以上の<br>要介護認定非該当者       | 800円/回<br>(食事代込)      |                                              |
| 元気が出る学校<br>(介護予防体操、脳トレ等)                        | 通年                     | 要支援1, 2及び<br>基本チェックリスト該当者 | 800円/回<br>(食事代込)      |                                              |
| シニア筋力向上トレーニング<br>(トレーニングジムでの介護予防運動)             | 6～8月<br>9～11月<br>12～2月 | 65歳以上の<br>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<br>(介護予防講話、実習)                    | 6～9月(予定)               | 市民                        | 無料                    |                                              |
| いきいき百歳体操<br>(地区公民館等での介護予防体操)                    | 通年                     | 市民                        | 無料                    | 社会教育課社会教育係<br>37-3593<br>神埼市中央公民館<br>53-2325 |
| つまみ食い講座体験<br>(やってみよう太極拳)                        | 7月下旬                   | 18歳以上(高校生除く)              | 無料                    |                                              |
| いきいき大学(一生動ける体づくり<br>～膝、腰を中心に身体機能低下改善運動～)        | 12月7日(木)               | 60歳以上                     | 1,000円(年間)            |                                              |
| チャレンジデー<br>・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31日(水)               | 市民                        | 無料                    | スポーツ振興課<br>37-3875                           |

| 実施内容                        | 実施時期      | 対象                    | 参加費                                   | 問合せ先                 |
|-----------------------------|-----------|-----------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 市グラウンドゴルフ大会                 | 6月11日(日)  | 地区対抗<br>18歳以上(高校生も可)  | 無料                                    | 神崎市スポーツ協会<br>52-3750 |
| 市ワンバウンドふらばーるバレーボール大会        | 7月30日(日)  | 地区対抗<br>18歳以上(高校生除く)  | 無料                                    |                      |
| 育振まるごと大運動会                  | 9月上旬      | 育振町民                  | 無料                                    |                      |
| 神埼町民スポーツ大会                  | 10月8日(日)  | 神埼町民                  | 無料                                    |                      |
| 千代田町民スポーツ大会                 | 10月8日(日)  | 千代田町民                 | 無料                                    |                      |
| 市軟式野球大会<br>準決勝、決勝 11月12日(日) | 10月29日(日) | 地区対抗<br>高校生以上         | 無料                                    |                      |
| 市ゲートボール大会                   | 11月9日(木)  | 地区対抗<br>18歳以上(高校生を除く) | 無料                                    |                      |
| 市ラージボール大会                   | 12月10日(日) | 地区対抗<br>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             | 2月4日(日)   | 市内外小学生以上              | 小・中学生 500円<br>高校生 1,000円<br>一般 2,000円 |                      |

※日程等については、変更になる場合があります。

# チャレンジ目標活動記録票 (チャレンジ開始日 令和 年 月 日)

## 記録票の記入の仕方



あなたの  
チャレンジ目標は…

ご自分が、3 か月間継続してチャレンジしてみようと思う健康に関する目標を記入しましょう  
(例:毎日体重を測る、休肝日をつくる、1日 8000 歩歩く、間食をしない、ラジオ体操をするなど、なんでも OK)

### 1 か月目

|     | 1 日目  | 2 日目  | 3 日目  | 4 日目  | 5 日目  | 6 日目  | 7 日目  | 8 日目  | 9 日目  | 10 日目 | 11 日目 | 12 日目 | 13 日目 | 14 日目 | 15 日目 | 16 日目 | 1 か月の振り返り |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
|     | 17 日目 | 18 日目 | 19 日目 | 20 日目 | 21 日目 | 22 日目 | 23 日目 | 24 日目 | 25 日目 | 26 日目 | 27 日目 | 28 日目 | 29 日目 | 30 日目 | 31 日目 | 達成数   |           |
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |

記録項目は、歩数や血圧  
など自由記載できます

達成数は、達成度の○の数の  
1 か月の合計を記入します

達成度は、チャレンジ目標が達成できたら○、  
できなかったら✕を記入します

### 2 か月目

|     | 1 日目  | 2 日目  | 3 日目  | 4 日目  | 5 日目  | 6 日目  | 7 日目  | 8 日目  | 9 日目  | 10 日目 | 11 日目 | 12 日目 | 13 日目 | 14 日目 | 15 日目 | 16 日目 | 1 か月の振り返り |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
|     | 17 日目 | 18 日目 | 19 日目 | 20 日目 | 21 日目 | 22 日目 | 23 日目 | 24 日目 | 25 日目 | 26 日目 | 27 日目 | 28 日目 | 29 日目 | 30 日目 | 31 日目 | 達成数   |           |
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |

1 か月チャレンジしての  
感想を記入します

### 3 か月目

|     | 1 日目  | 2 日目  | 3 日目  | 4 日目  | 5 日目  | 6 日目  | 7 日目  | 8 日目  | 9 日目  | 10 日目 | 11 日目 | 12 日目 | 13 日目 | 14 日目 | 15 日目 | 16 日目 | 1 か月の振り返り |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
|     | 17 日目 | 18 日目 | 19 日目 | 20 日目 | 21 日目 | 22 日目 | 23 日目 | 24 日目 | 25 日目 | 26 日目 | 27 日目 | 28 日目 | 29 日目 | 30 日目 | 31 日目 | 達成数   |           |
| 体重  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 歩数  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |
| 達成度 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |           |

3 か月のチャレンジを  
振り返って…

3 か月チャレンジしての感想を  
記入します

