



神崎市国民健康保険

【問い合わせ先】

市民課 保険医療係 TEL 0952-37-0115

かたろ～

令和7年度

「KA. TA. L♡ポイント」事業! かたろんね～
[かんざきでたのしくロングライフ!]

健康の維持増進を目的として、KA. TA. L♡ポイント事業を実施します。

市の特定健診やがん検診の受診、ご自身の健康づくりへのチャレンジでポイントが獲得できます。
みなさん、ポイントをためて、「健康」と「賞品」を獲得しましょう!

ステップ① 特定健診やがん検診を受ける!!

ステップ② 3か月継続チャレンジ!!

- チャレンジ目標を掲げ、日々取り組む ※月に15日以上
※チャレンジは9月以降開始してください。
- 100歳体操にかたる(参加する) ※月に1回以上
※記録表はウラ面にあります♪



【ボーナス特典!!】
100P達成者の方で、令和
6年度中に一度も医療機関
を受診していない方には、さ
らにお買物券2,000円分プ
レゼント!!

ステップ③ 100ポイント達成

12月から3月までに、チャレンジカードを提出!! (カード提出期限:R8.3.31)

○市民課 保険医療係に提出(支所に提出される場合は事前にご連絡ください。)

★A か B どちらか商品を選択する。

A: 神崎市観光協会お買物券2,000円分

B: 次年度特定健診(集団のみ)無料券(1,000円相当)+神崎市観光協会お買物券1,000円分
※お買物券は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。(使用期限:R8.3.31)

◎記録を記入しよう! 合計 P

1P
記入例

40P



特定健診

10P



令和6年度
健診受診

10P



健診結果
説明会

P



がん検診
(種類)
※1種類5P

10P

チャレンジ目標
または100歳体操
1か月目達成

10P

チャレンジ目標
または100歳体操
2か月目達成

10P

チャレンジ目標
または100歳体操
3か月目達成

20P

追加ポイント!
チャレンジ目標
または100歳体操
3か月間連続達成

かたろ～

令和7年度 KA. TA. L♡ポイント 達成者情報

氏名		生年月日	年 月 日	【ボーナス特典】 あり・なし
住所	神崎市	電話番号		

チャレンジ目標活動記録票 (チャレンジ開始は9月以降で)

あなたのチャレンジ目標は



【取り組み開始前】

体重…

血圧… /

1 か月目(月)

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

2 か月目(月)

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

3 か月目(月)

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

3か月のチャレンジを振り返って



【取り組み終了後】

体重…

血圧… /