

かまいし健康チャレンジポイント

～みんなの願い！健康長寿社会をめざして～

「いきいき健康チャレンジカード」でポイントを集めよう！

市民の皆さんが、健康づくりを無理なく楽しく行い、健康的な生活を送ることで地域全体が健康に関する意識を高めていけるよう、応援します。

●実施期間は？

令和3年4月1日～令和4年3月31日

※令和2年度のチャレンジカードは継続して利用し、ポイントが満点になり特典交換した方は、新たに登録してください。

●対象者は？

18歳以上(高校生は除く)で、市内に住所または居所を有する人。

●ポイントをためると特典が！

60ポイント（満点）で1000円の商品券を年間1人につき1回贈呈します。

●カードは再チャレンジが可能！

チャレンジカードは2枚目以降もチャレンジ可能です。

●2枚目以降の満点カードでW（ダブル）チャンス！

2枚目以降は、満点になったカードを一口として、ダブルチャンスにエントリー！抽選で新型コロナウイルス感染症予防対策商品や、健康関連グッズが当たります。



ポイント対象の
イベントや事業は
“けんこうかまりん”が
目印です！



詳しくは裏面へ



続けよう健康づくり、ためよう健康ポイント

STEP1

参加登録して
カードを発行する
(メール・FAXでも可)

STEP2

ポイントをためる



“けんこうかまりん”が目印



STEP3

60ポイント(満点)で
1,000円分の商品券

STEP4

再チャレンジをしよう!

STEP5

W(ダブル)チャンス!

参加登録場所

市健康推進課・各地区生活応援センター
メール・FAXの方は釜石市ホームページで!

釜石市 チャレンジカード で検索

ポイントの種類

●ウォーキングポイント⇒1ポイント

別途記録用紙に記入、目標歩数※達成で1日につき1ポイント

※目標歩数

65歳未満 男性：9,000歩、女性：8,500歩

65歳以上 男性：7,000歩、女性：6,000歩

*参考：健康日本21(H22現状を基にしたH34までの目標)

ポイント付与期限：歩数記録の最終日から1ヶ月以内

●健康がんばるポイント⇒1ポイント

- ・市営のスポーツ施設利用(市営プール、市民体育館等)
- ・スポーツクラブの利用(イオンスポーツクラブ3FIT、カーブス)
- ・その他(各種健康活動)

●各種健診受診ポイント

NEW 特定健康診査、健康診査、各種がん検診⇒2ポイント

- ・新型コロナワクチン接種⇒3ポイント(接種ごとに)

●地域活動ポイント⇒1ポイント

- ・公民館、働く婦人の家、各地区集会所等を会場に実施している活動(市民の健康サポート事業に登録している団体)

●健康イベントポイント⇒1ポイント

- ・市や県、医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、町内会及び自治会等が主催、共催する健康イベント

交換場所

市健康推進課・各地区生活応援センター

※カードが満点になったら、1ヶ月以内に交換しましょう。
商品券の特典交換は年間1人につき1回になります。

カードは再チャレンジが可能です。

2枚目以降は、満点になったカードを一口として、
ダブルチャンスにエントリー!

抽選で新型コロナウイルス感染症予防対策商品や、健康関連
グッズが当たります。

※抽選会を「令和3年度 釜石市地域づくりフォーラム」で開催予定。

【問合せ先】 釜石市保健福祉部健康推進課 成人保健係

☎22-0179 FAX: 22-6375

メール: kenkou@city.kamaishi.iwate.jp

