

～健康づくりを始めてみませんか～ 令和7年度

まずは、2週間健康づくりに取り組んで！**すぐに応募しよう！**

応募受付
6月16日～
7月15日

ショートコース

取組期間:5/1(木)から6/15(日)まで

かほく市健康づくりポイント事業



甘くない
のみものをえらぶ



はみがきしながら
かかとあげ



階段を使う

わずかなことが、あなたを変える



石川県立看護大学・かほく市健康福祉課



活動量計をつける



野菜を1品プラス

抽選で**30**名様に
かほく市の**特産品**をプレゼント

記念品:当選数

ルビーロマン:5名様、豚輝セット:10名様、きくらげカレーセット:15名様



ショートコースを
きっかけに
チャレンジコースにも
取り組んで
みましょう！

お問合先
応募先

かほく市役所 保険医療課
076-283-7123

※当選の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。
※記念品は都合により変更になる場合があります。
※当選者のお名前、住所等は公表いたしません。
※記念品の発送は、令和7年8月上旬より順次行う予定です。

～健康づくりを始めてみませんか～ 令和7年度

じっくり取り組んで！**応募しよう！**

応募受付
11月1日～
2月15日

チャレンジコース

取組期間:5/1(木)から2/15(日)まで

かほく市健康づくりポイント事業

普段の生活で健康づくりの習慣がない。
健康に関心はあるけれども
なかなか実行するきっかけがない。
そんな方は・・・

健康づくりポイント事業に参加して、
身近なところから健康づくり(スモールチェンジ)
を始めましょう！
今年度もショートコースを実施します。
両コースとも応募ができますので、
ぜひご参加ください！

市内にお住まいの18歳
以上の方ならどなたで
も参加いただけます。



STEP 1

対象となる活動を確認して、健康
づくりのための目標を決める。

STEP 2

取組のスケジュールを確認する。

STEP 3

目標どおり、健康づくりに
取り組む。

STEP 4

100ポイント以上貯めて、
記念品の抽選に応募する。

必須

① 健康診断を受ける

最大
70P

★健康診断、人間ドックを受診する※

★各種がん検診を受診する ※職場での健診も対象です

② イベントに参加しよう

最大
40P

★市が主催する教室・講座に参加

・プラチナ筋力アップ体操、いきい
きシニア活動・・・

【長寿介護課】

・か歩く健康ウォーキング活動、
健康レッスン、健康まつり

【健康福祉課】

・スポーツ体験会、市民交流大会

【スポーツ文化課】

・・・など

③自分で取り組む 健康づくり

最大
80P

★自分で健康づくりを
継続して実践

- ・1日1万歩、歩く。
- ・毎日、体重を量る。
- ・醤油やソースをかけない。

・・・など

④ おすすめの取組み

最大
40P

★マイナ保険証を利用する。

★ジェネリック医薬品を利用
(希望)する。

★健康づくりポイント事業を
友達に紹介する。

抽選で**70**名様に
かほく市の**特産品**をプレゼント

※継続して健康づくりに
取り組むことが必要です

記念品:当選数

豚輝セット:20名様、とり野菜みそ詰合せ:30名様
かほく市のお菓子詰合せ:20名様

※当選の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。
※記念品は都合により変更になる場合があります。
※当選者のお名前、住所等は公表いたしません。
※記念品の発送は、令和8年3月上旬より順次行う予定です。

お問合先
応募先

かほく市役所 保険医療課
076-283-7123

※詳しくは、
市ホームページで！

便利な電子申請で
申し込みましょう。

裏面の「取組シート」に
記入して、応募できます！



チャレンジコース

健康づくりポイント事業 取組シート (兼抽選応募用紙)

応募期間：令和7年11月1日から
令和8年2月15日まで

1 健診を受けよう

必須

健診・ 人間ドック	☐ 集団健診 ☐ 個別健診	月 日	☐ 50P
	☐ 職場健診 ☐ 人間ドック		

※職場での健康診断も対象です。

がん検診・ 脳ドック 等		月 日	☐ 10P
		月 日	☐ 10P

〔対象〕
各種がん検診、脳ドック、胃がんABC
リスク検診、骨粗しょう症検診、歯周
疾患検診、認知症予防検診

2 イベントに参加しよう

教室・ 講座		月 日	☐ 10P
		月 日	☐ 10P

〔対象〕
プラチナ筋力アップ体操、いきいきシニ
ア活動、認知症キャラバンメイト活動、
介護予防サポーター、健康レッスン、健
康まつり・・・等

スポーツ イベント		月 日	☐ 10P
		月 日	☐ 10P

〔対象〕
か歩く健康ウォーキング、スマイルウォ
ーク、かにカニワーク、市民体力テスト、
市民交流大会、市制記念継走大会・・・等

3 自分で取り組む健康づくり

※自分にあった健康づくりに取り組みましょう。

1つ目	BMIが「18.5以上25未満」	☐ 20P
2つ目	健診時もしくは6か月前より 体重－1 kg以上、腹囲－1 cm以上	☐ 20P
3つ目	たばこを吸っていない、もしくは禁煙した	☐ 20P
4つ目		☐ 10P
5つ目		☐ 10P

〔BMIとは〕 肥満度を表す指標。
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
例：体重が60kgで身長が158cmの場合
60 ÷ 1.58 ÷ 1.58 = 24
〔取り組み例〕
毎日体重を量る、甘いものを控える、
毎日ストレッチをする、アルコール
を控える、朝食を必ず食べる・・・等
※継続した取組が対象です。

4 おすすめの取組

1つ目	マイナ保険証を利用する。	☐ 20P
2つ目	ジェネリック医薬品を利用（希望）する。	☐ 10P
3つ目	『健康づくりポイント事業』を友達に紹介する。	☐ 10P

地域の仲間といっしょに、健康づくりに
取り組みましょう。
「知る」、「やってみる」、「支える」
かほく市健康ポイント事業に参加しま
しょう！

申請者	ふりがな	生年月日 (歳)	加入健康保険（該当に☑を記入）	
	氏名	T・S・H 年 月 日生	☐ かほく市国民健康保険 ☐ 社会保険 ☐ 後期高齢者医療保険 ☐ その他	
	住所 〒 ー かほく市	電話番号 ー ー		
(感想・意見)			ポ イ ン ト P	100 ㌦以上で 応募可能

ショートコース

健康づくりポイント事業 取組シート (兼抽選応募用紙)

応募期間：令和7年6月16日から
令和7年7月15日まで

とりあえず、
14日間がんばってみよう！！

STEP 1

目標を決める

スモールチェンジ（裏面）を参考に、
14日間 健康づくりに取り組んでみましょう

【目標】（例）毎日、体重をはかる。 毎日、20回スクワット。など・・・

STEP 2

取り組む

目標に取り組めたら、日付に○をつけよう

月	火	水	木	金	土	日
			5/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	6/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
取り組んだ日数				計 日		

14日分（連続した日でなくてもOK!）○印がつけられたら、応募しましょう！

申請者	ふりがな	生年月日 (歳)	加入健康保険（該当に☑を記入）
	氏名	T・S・H 年 月 日生	☐ かほく市国民健康保険 ☐ 社会保険 ☐ 後期高齢者医療保険 ☐ その他
	住所 〒 ー かほく市	電話番号 ー ー	
(感想・意見)			

📄 さらに...

ショートコース応募後はチャレンジコースにも挑戦・応募してみよう！