

6 月から「かしわざき健康ポイント制度」が始まります

— 応募はがきによる抽選方式で、豪華賞品が当たります

1 リニューアル内容

- 必須要件（健康管理）の **1 ポイント** だけでも応募ができます
- 必須要件に、**生活習慣病の治療のための通院（定期受診）** も加え、翌年 3 月末までに**受診見込みの方でも参加**できます
- 全て**自己申告**で、健康に良いことをして応募はがきに**必要事項を記入するだけ**
- ポイントを増やすと、**抽選で豪華賞品**が当たります
- 健康習慣に取り組むほか、**指定ウォーキングコースや公共交通の利用**でポイントが増えます
- さらに **2 人以上で取り組む、30 歳～50 歳代の方**にお勧めのラッキーボーナスポイントが加算されます
- **応募者数(応募はがき 1 枚につき 100 円相当額)**に応じて、小学校 PTA に運動用品を寄付します

2 事業概要

(1) 対象

高校生を除く、満 18 歳以上の市民または市内に通勤、通学している方

(2) 応募期間

平成 30 年 6 月 1 日（金）～平成 30 年 10 月 21 日（日）

(3) 応募方法

応募はがき付きパンフレットを市内の公共施設やコミュニティセンター、スーパーなどに設置するほか、小学校 PTA 保護者や企業・事業所などに配布します。パンフレットの「専用はがき」で応募します。応募はお一人 1 回までです。

(4) 応募要件（必須要件）【複数受診しても最大 1 ポイントを付与】

市の健康診査や各種がん検診、人間ドック、職場健診、妊婦健診、生活習慣病の定期受診（治療のための通院を含む）など、自らの健康管理（セルフケア）を行います。

受診は、平成 30 年 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までであれば有効で、受診した日か受診予定日をはがきの所定の箇所に記入します。

3 ポイントを増やす取り組み

期間中に以下の項目に取り組むまたは該当すると、最大 6 ポイントまで貯めることができます。貯めたポイントが多いほど、抽選に当たる確率が高くなります。

(1) 自分が決めた健康づくりに取り組む【最大3ポイントを付与】

①日常生活で健康習慣（健康メニュー）を実践（1項目1ポイント、3項目まで）家庭でできる食事や運動などの取り組みを7日以上継続して取り組む、運動施設やコミセン（運動サークル活動）などを利用して週1回以上体を動かす、市・地域で行う健康やスポーツのイベントに多く参加するなどが該当します。

②指定したウォーキングコースを歩く（複数コースを利用しても最大1ポイント）コースの道順や所要時間、歩行距離が表示してある市内15地区の77コースを指定しました。

※ウォーキングコースは市ホームページで公開しています。

③ノーマイカー（ウィーク）を取り入れ、バスや鉄道を利用する（複数回利用しても最大1ポイント）

(2) ラッキーボーナスでポイントを加算【各1ポイントで、最大2ポイントを付与】

①親子、夫婦、職場の同僚、仲間など2人以上の複数で健康づくりに取り組む。

②30歳代、40歳代、50歳代は、1ポイントが加算されます。

4 抽選と賞品

(1) 抽選

1回目：6月1日～7月31日までのはがき到着分は、8月中旬に抽選

2回目：8月1日～10月21日までのはがき到着分は、10月下旬に抽選

(2) 賞品は、通常賞品とダブルチャンス賞の2種類あります

①通常賞品（当選結果は賞品の発送をもって代えさせていただきます）

クオカード、温泉ペア入浴券（2施設）、風輪（地域）通貨、運動教室利用券、路線バスの往復乗車券と入浴券のセットの6種類が合計380人に当たります。

②ダブルチャンス賞（10月下旬抽選後、当選者には元気館からお知らせします）

4ポイント以上貯めて応募した方で1、2回目の抽選に外れた方はダブルチャンス賞として、ペア宿泊券や食事券、特産品などの8種類が合計43人に当たります。

※賞品は、市内の企業・団体および災害時の相互応援協定を結んでいる山ノ内町（長野県）からの提供です。

5 小学校PTAへの寄附

応募者が寄付したい小学校を指定し、応募はがき1枚につき100円相当額を運動用品に換え、小学校PTAに贈呈します。

6 取り組み対象に指定した市内ウォーキングコース

平成30年5月1日現在

地区	マップ名称	コース数	地区	マップ名称	コース数
中鯖石	コミュニティの里中鯖石	5	中央地区	道草—かしわざき中地区てくてくウォッチング	6
北条	ようこそ八石さんへ	4		柏崎まちなか歩きマップ～えきから・まちから～	4
	長鳥いにしえロード	1	石地	西山町石地地区お宝マップ—輝く地域の宝	3
	北条毛利いにしえロード	1	上条	綾子舞街道まちあるきマップ(上条地区)	2
大洲	おおす てくてく MAP(日蓮も見た絶景の道、勝之助が歩いた道、産業夜明けの道の3コース)	3	鶺川	綾子舞街道まちあるきマップ(鶺川地区)	1
	おおす てくてくマップ(西部・北部・南部の3コース)	3	半田	綾子舞街道まちあるきマップ(半田地区)	1
中通	大日山ウォーキングマップ	3	高柳	(1)黒姫さんのみち(黒姫山) (2)門出はなし咲くみち (3)やませみのみち(田代、門出) (4)栃ヶ原民話みち (5)狐のまよいみち(高尾、漆島) (6)荻ノ島結のそらみち (7)大石のみち(高尾、坪野) (8)月ゆめみち(塩沢、山中) (9)じよんのびぶらぶらみち(高尾)	9
	季節瞬(ときかがやく)なかどおり	3			
高浜	しいや 歴史散策	3			
高田	昭和天皇の御散歩道と新道の柿	1			
米山	米山地区 お宝探訪マップ Part1	2			
	米山地区 お宝探訪マップ Part2	2	新潟県 ウォーキング ロード 109選	(1)柏崎の歴史と文化、駅からハイキングコース(中央地区) (2)かしわざき健康みらいゾーン潮風公園コース(中央地区) (3)じよんのびぶらぶらみち (4)漆島狐のまよいみち-農道コース(高柳地区)	4
上米山	谷根(たんね)ウォーキングマップ	10			
	米山ハイキングマップ	5			