

# かもがわ健康ポイント

## 健康づくりに取り組んで、プレゼントをゲット!!

**かんたん  
3ステップ**

STEP #1

ポイントカードを  
手に入れる。

STEP #2

健康づくりをして  
ポイントをためる。

STEP #3

20ポイント以上  
たまったら応募!

実施期間 | 令和6年6月1日～令和7年1月31日

応募締切 | 第1回 令和6年9月30日

第2回 令和7年1月31日

★各1回ずつ計2回応募できます!

対象者 | 小学生以上の鴨川市民

対象者拡大!!  
小学生も  
参加できるよ!!



©鴨川市2010



### プレゼントがさらに充実!!



©鴨川市2010

もれなく  
もらえる

★ち～バリュ～カード (全員)

県内のち～バリュ～協賛店舗で優待を受けられるカードです。

★令和7年度市健(検)診無料受診券 (20歳以上)

✓市公共施設を会場に実施する令和7年度の市検診のうち、無料受診券に記載のある  
いずれか1種類を無料で受診できます。

✓20～30代の男性の方は該当する検診がありませんので無料受診券の対象になりません。



抽選で  
もらえる

第1回抽選(～9月30日)

★長狭米コシヒカリ (5kg) 5名様

★ボディメンテ (ドリンク24本入) 5名様

★米屋新蔵 めれ揚げ煎 (3種類セット) 10名様

★KCCスポーツクラブ特別御招待券 20名様

★オルカ鴨川FC 観戦ペアチケット 10名様

★ウェルネススポーツ鴨川 ウェルkamo教室 無料利用券 20名様

第2回抽選(～1月31日)

★海産物詰め合わせ (3,000円相当) 5名様

★ヤックスドラッグ商品券 (2,000円) 5名様

★ソイジョイ (イチジク&レーズン12本入) 12名様

★オルカ鴨川FC オルルン オリジナルスポーツタオル 5名様

★ウェルネススポーツ鴨川 オリジナルサコッシュ 10名様

★ウェルネススポーツ鴨川 小湊筋肉学校 無料利用券 10名様

★1/30トヨタ ランドクルーザー300 ミニカー 15名様



さらに!  
KCCスポーツクラブ

期間中(6月1日～1月31日)に  
健康ポイントカード提示で

ビジター(一般)料金 1,500円 ▶ 750円



お問合せ / 鴨川市市民福祉部健康推進課保健予防係

☎ 04-7093-7111

supported by



協賛 | 一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川 オルカ鴨川FC KCCスポーツクラブ チョイソコかもがわ

協力 | 有限会社鈴木鯉節店 株式会社千葉薬品 大塚製薬株式会社 株式会社新倉(米屋新蔵)





令和6年度 かもがわ健康ポイント

# 4つの項目のうち、20ポイント以上のスタンプを集めよう

STEP #1

## ポイントカードを手に入れよう！



ダウンロードはこちら▶



ポイントカードは以下の各所で配布されています。市ホームページからもダウンロードできます。

配布場所／ふれあいセンター(健康推進課) 市役所本庁舎(総合窓口) 天津小湊支所 吉尾出張所  
江見出張所 小湊出張所 各公民館 スポーツ振興課 KCCスポーツクラブ 小湊さとうみ学校

STEP #2

## 健康づくりをしてポイントをためよう！

ウェルネススポーツ鴨川  
マスコットキャラクター  
ウェルニヤン



4つの項目の中から、いずれかに取り組んで、ポイントカードにスタンプを押していきます。

### ① 基本的な健(検)診を受けよう！

1回ごとに5ポイント

- 市や職場の健康診査、人間ドック、がん検診、骨粗鬆症検診、歯科検診、小児生活習慣病予防検診 など
- 特定保健指導や小児生活習慣病予防検診の事後指導を受けた場合
- 職場健診等の結果を市の健康推進課へ提出した場合 など

▶会場で押印を受けるか、健(検)診を受けたことがわかるもの(健診結果や領収書など)をポイント提出窓口にお持ちください。

### ② 予防接種を受けよう！ 献血に協力しよう！

1回ごとに2ポイント

- 予防接種(新型コロナウイルス インフルエンザ 高齢者の肺炎球菌 など)
- 献血に協力した場合

▶会場で押印を受けるか、確認できるもの(接種証や領収書、献血カードなど)をポイント提出窓口にお持ちください。

### ③ 鴨川市の健康イベントやボランティア活動に協力しよう！

1回参加ごとに2ポイント

- 市健康づくり教室、介護予防教室、スポーツイベント、高齢者スポーツ大会、高齢者サロン、公民館教室、鴨川市オーシャンスポーツクラブ、KCCスポーツクラブへの参加、地域や学校などのボランティア活動
- オルカ鴨川FCのゲーム観戦やイベント、オルカなでしこサッカースクール、スマイルコミュニケーション
- ウェルネススポーツ鴨川が開講する運動教室・イベント(ウェルkamo教室、小湊筋肉学校、親子deマルチスポーツ教室、放課後マルチスポーツ教室、ビーチスポーツスクール など)

▶会場で押印を受けるか、参加したイベントやボランティア活動をポイントシート提出窓口申請してください。

### ④ 健(検)診結果の維持・改善に取り組もう！

1日取り組むごとに1ポイント

#### 自分で立てた目標

- 健康づくりの目標を自分で立てて、日常生活で実践。1日取り組むごとに1ポイント獲得  
例／1日○歩以上歩く 1日に野菜を350g以上食べる ラジオ体操をする 禁煙する 体重を○kgにする  
空腹時血糖を基準値に改善する BMIを基準値に改善する など

▶1日取り組めたら、ポイントカードのスタンプ欄に日付をご自身記入してってください。

STEP #3

## 20ポイント以上たまったら応募する！



©鴨川市2010

20ポイント以上たまったら、ポイントカードに必要事項を記入し、下記の窓口へ提出または郵送してください。

ふれあいセンター(健康推進課) 市役所本庁舎(総合窓口) 天津小湊支所 吉尾出張所 江見出張所 小湊出張所

郵送の場合 ▶〒296-0033 鴨川市八色887-1 鴨川市健康推進課保健予防係宛

応募締切／ 第1回 令和6年9月30日 第2回 令和7年1月31日 ※当日消印有効

- ✓ 令和6年度かもがわ健康ポイントカードの提出は、実施期間中2回の応募が可能です。(返却不可)
- ✓ 抽選結果は当選者へ景品引換券を発送し、ふれあいセンターで引換えを行います。
- ✓ 提出時にアンケート(ポイントカードまたはオンライン)へのご回答をお願いします。

かもがわ健康ポイントとは | 鴨川市民のみなさまの健康づくりを応援する事業です。自分で決めた毎日の健康目標を実践したり、健康状態を知るための健(検)診や市の健康イベントやボランティア活動への参加などでポイントがたまります。決められたポイント(今年度は20ポイント)を達成した方には、もれなく参加賞を、抽選で豪華賞品をプレゼントしています。

オルカ鴨川FC  
マスコットキャラクター  
オルルン



©ORCA Kamogawa FC

## 地域の健康を応援！

オルカ鴨川FCは平成26年に発足した、南房総初の本格的な女子サッカーチームです。スポーツの力で地域をより元気にするために、日々活動しています。奮闘する女の子たちをぜひ応援してください！