

令和7年度 きょうごく健康さ〜くる

Kenkuru。

春からナニする？
Kenkuru。はじめよう！



年会費1,000円で！

最大5,000円の
商品券ゲット！

スマートフォンのアプリでも参加OK！

けんくる Kenkuru。 のコンセプトは「歩いて健康に！」

Kenkuru。は、歩いたり、セミナーに参加したり、自分なりに楽しく生活することで「気づいたら健康になっていた」という仕組みを目指しています。

たくさん歩くことが目的ではなく、歩くことで、自分らしい生活を続けられる町民が増えるための健康応援事業です。令和6年の会員は160人です。

Kenkuru。は、一部を株式会社タニタヘルスリンク、札幌保健医療大学に委託して実施しています。



タニタヘルスリンク



札幌保健医療大学
Sapporo University of Health Sciences

けんくる Kenkuru。 で できること

1 活動量計かスマホを持って歩く



活動量計



※活動量計かスマートフォン
どちらかをお選びください。
活動量計ご希望の方には
1人1台お貸します。

2 体組成計や血圧計をはかる



体組成計

体組成結果

筋肉量などからだの
状態をチェックします

4 景品と交換する

歩数やイベント参加により貯まった健康ポイント
(裏面参照)を年度末にまちの商品券や温泉券
などの景品と交換する

3 イベントに参加する

セミナー
の様子



セミナーやウォーキングラ
リーなど楽しいイベントを予
定しています

問い合わせ

京極町役場 健康推進課 (保健師・管理栄養士)

TEL : 0136-42-2111 (平日8:45~17:30)

Mail : kenko@town-kyogoku.jp



健康推進課メールアドレス用
二次元バーコード



健康推進課公式LINEアカウント用
二次元バーコード

対象者

京極町に住所を有する18歳以上の方

定員はありません。人工透析者、ペースメーカーなどの体内機器装着者、新規入会時に妊娠中の方の参加はご遠慮いただきます。

年会費

1,000円

データ・ポイント管理料として

参加方法

参加方法は下記の2種類から選べます！

【健康推進課窓口】

健康推進課窓口にて申し込みできます。
(平日のみ)



【web申し込み（ご自身のスマートフォンから）】

- ①「ヘルスプラネットウォーク」の無料アプリをダウンロードする。
- ②「新規会員登録」から、団体行動欄に「kenkuru」を入力する。
- ③お客様情報等必要事項を入力し、「はじめる」ボタンを押す。

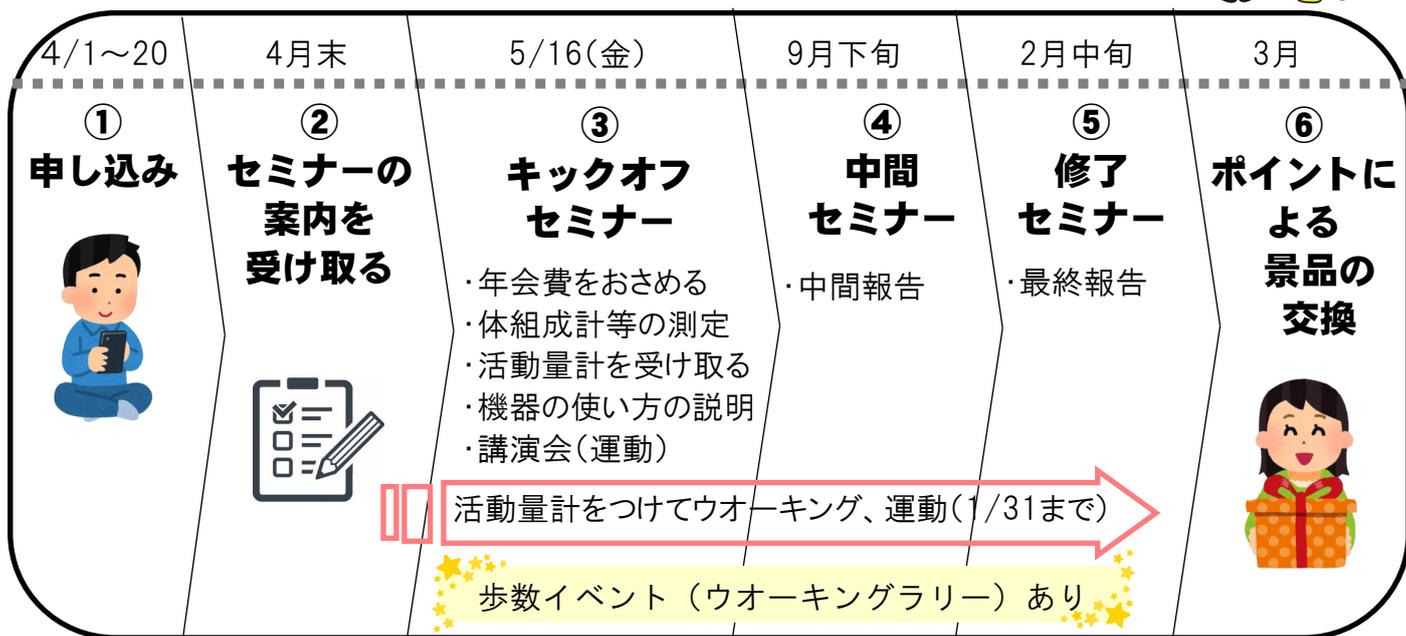


HealthPlanet Walk



流れ

申込期間は、4月1日(火)～20日(日)まで！



ここがポイント！

気軽に！
手軽に！

会員は年々増加中

Kenkuru。は今年で6年目です。開始当初は50名だった会員は、令和6年度で160名となりました。

令和5年度に全町的に実施したアンケートでは、運動習慣のある者の割合が北海道よりも高い割合であることが分かりました。

がんばった分だけ
ご褒美を

健康ポイント

日々の歩数、セミナーへの参加、ウォーキングラリーの達成度等に応じて健康ポイントを付与します。

健康ポイントをためて、年度末に1ポイント＝1円相当として商品券等、最大5,000円分の景品と交換できます。