

## 令和8年度きょうごく健康さ〜くる『Kenkuru.』ポイント設定

■ポイント設定内容 ※ポイント付与期間 2026年5月13日（水）～2027年2月19日（金）※歩数ポイントは1月31日（日）まで

	項目	詳細	付与ポイント	上限	期間最大	
①	歩数ポイント	-	500歩～1,000歩	1	1日1回 最大 15ポイント	3,960
			1,000歩～1,499歩	2		
			1,500歩～1,999歩	3		
			2,000歩～2,499歩	4		
			2,500歩～2,999歩	5		
			3,000歩～3,499歩	6		
			3,500歩～3,999歩	7		
			4,000歩～4,499歩	8		
			4,500歩～4,999歩	9		
			5,000歩～5,999歩	10		
			6,000歩～6,999歩	11		
			7,000歩～7,999歩	12		
			8,000歩～8,999歩	13		
			9,000歩～9,999歩	14		
			10,000歩以上	15		
②	健康診断受診ポイント	-	健康診断結果の提出でポイント付与	100	年1回	100
		-	保健指導（健診結果の説明）でポイント付与（1回15分程度）	100		100
③	がん検診受診ポイント	-	がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）いずれか受診でポイント付与※ <sup>1</sup>	100	年1回	100
④	セミナー参加ポイント	キックオフセミナー	キックオフセミナー参加でポイント付与	100	年1回	100
		中間セミナー	中間セミナー参加でポイント付与	100		100
		修了セミナー	修了セミナー参加でポイント付与	100		100
⑤	健康づくりの教室参加ポイント	-	教育委員会等主催の対象教室参加でポイント付与	50	年4回程度	200
⑥	データ送信ポイント	-	データ送信でポイント付与	5	週1回	205
⑦	体組成測定ポイント	-	体組成計で測定するとポイント付与	20	月1回	200
⑧	血圧計測定ポイント	-	血圧計で測定するとポイント付与	20	月1回	200
⑨	プールポイント	プール	プール利用でポイント付与※ <sup>2</sup>	3	1日1回	315
⑩	ウォーキングラリーポイント（クリア）	-	最終歩数が、ウォーキングラリー完歩でポイント付与※ <sup>3</sup>	500	年3回	1,500
⑪	ウォーキングラリーポイント（ハーフ）	-	最終歩数が、半分以上の歩行でポイント付与※ <sup>3</sup>	200	年3回	600
⑫	おともだち紹介ポイント	-	おともだちを紹介した継続会員	100	なし	
		-	おともだちを紹介された新規会員	100	1回	100

※<sup>1</sup>：がん検診を受ける機会がない20代男性は健康診断の受診で200ポイントを付与。

20代女性・30代以降の方は11月13日～14日のミニドック検診および子宮がん・乳がん検診を受診することができます。

※<sup>2</sup>：スタンプカードを持参し、プール職員からスタンプを押してもらい、10月以降健康推進課へ提出してポイント付与。

※<sup>3</sup>：⑩が付与された場合⑪の付与はない（最終歩数で⑩か⑪どちらかを付与）

### ■期間日数

2/19まで 1/31まで

	2/19まで	1/31まで
日	283	264
週	41	37
月	10	8
プール：開館6月～9月、月曜休館	105	

### ■ポイント交換内容

詳細	最終ポイント
500ポイント以上～ 999ポイント以下	500円
1000ポイント以上～1499ポイント以下	1,000円
1500ポイント以上～1999ポイント以下	1,500円
2000ポイント以上～2499ポイント以下	2,000円
2500ポイント以上～2999ポイント以下	2,500円
3000ポイント以上～3499ポイント以下	3,000円
3500ポイント以上～3999ポイント以下	3,500円
4000ポイント以上～4499ポイント以下	4,000円
4500ポイント以上～4999ポイント以下	4,500円
5000ポイント以上～	5,000円

### ■景品

詳細	交換枚数
町商工会商品券（1枚500円）	1枚から交換可
京極温泉温泉券（1枚500円と換算）	1枚から交換可

※温泉券の料金に変更された場合はこのとおりではありません。