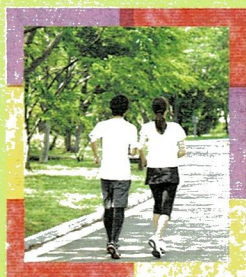
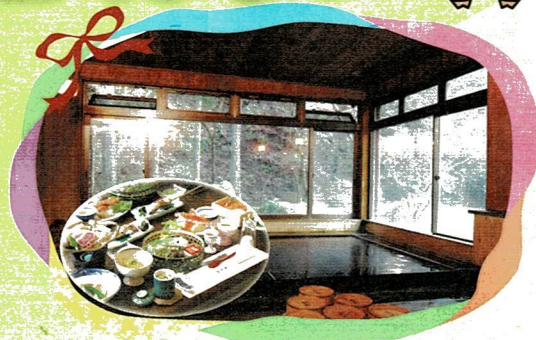


令和5年度

楽しみながら健康づくり!

あゆこちゃん GENKIポイント

ウォーキングやサイクリング
健診・検診で特典を当てよう!



※画像はイメージです。

第1回応募締切

R5 **9/30** 必着

第2回応募締切

R6 **2/19** 消印有効

最新情報は
こちらから



ポイント対象期間

- ・A健診等 / C指定の市のイベント...R5.2.16~R6.2.15
- ・Bウォーキング等 / D個人目標等...R5.6.1~R6.2.15

対象：厚木市在住・在勤・在学者 ※年齢制限なし

A~Dで30ポイント貯めよう！ ※自己申告制

A 健診・検診・予防接種・人間ドック等

1回受診で

30
ポイント

対象：すべての健診・検診、すべての予防接種、人間ドック、職場健診、特定保健指導 など
※複数の健診・検診、予防接種を同時に受けた場合は、それぞれ1枚応募できます。

B ウォーキング (5,000歩で1回達成 (1ポイント))

1回達成で

1
ポイント

成人の方で、1,000歩/約10分かかります。
歩数がわからない方は目安としてください。

1日平均歩数	予防できる可能性のある病気など	改善できる可能性のある病気など
2,000歩	ねたきり	-
5,000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	認知症、心疾患
7,000歩	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	動脈硬化
8,000歩	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム (75歳以上の場合)	
10,000歩	メタボリック・シンドローム (75歳未満の場合)	
12,000歩	肥満	

【出典】東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利 (中之条研究)

サイクリング (50分で1回達成 (1ポイント))

通勤・通学や買い物等で自転車を使用した場合もポイントの対象です。
自転車に乗る際は、ルールを守り安全に気を付けましょう。



C 指定の市のイベント

1回参加で

30
ポイント

対象：スポーツなじみDAY、厚木市民体育祭、あつぎマラソン、春季健康まつり、
秋季健康まつり、少年少女球技大会、ちびっこマラソン・駅伝競走大会、
あつぎ駅伝競走大会、地域包括ケア市民講演会 など



対象イベントは
こちら

※詳細は、市ホームページを御確認ください。

D 個人目標、イベント・教室・講座等

1回取組・参加で

1
ポイント

対象：健康増進や食育推進に関わる個人目標への取組、イベント・教室・講座等への参加
※1日に2つ以上実施したら、その数だけポイント加算できます。

※御自身で健康増進や食育推進につながると判断するすべての目標、イベント・教室・講座等
が対象です。

30ポイント貯まったら応募しよう！

1人何回でも応募できます！たくさん応募すると、健康も当選確率もUP！

①電子応募

*スマートフォン・タブレットから応募 → 右のQRコードを読み込み応募

*パソコン → 市HP>電子申請システム>

「あゆコロちゃんGENKIポイント」から応募

②応募箱へ投函 → 市内公共施設等にある応募箱へ投函

③郵送で応募 → 切手を貼りポストへ投函



簡単

あゆこちゃんGENKIポイント ポイントカード

応募箱設置場所

(R5. 6月現在)

- 本庁舎1階総合案内
- 保健福祉センター
- 老人福祉センター寿荘
(厚木シティプラザ5階)
- 中央図書館
(厚木シティプラザ2階)
- 本厚木駅連絡所
(えきちょこ)
- 愛甲石田駅連絡所
- 子育て支援センター「もみじの手」
(アミュあつぎ8階)
- あつぎ市民交流プラザ
(アミュあつぎ6階)
- 厚木市まるごとショッパあつまる
(アミュあつぎ地下1階)
- 公民館(分館含む16館)
- 荻野運動公園
- 東町、猿ヶ島、
南毛利スポーツセンター
及川球技場
- JAあつぎ 市内店舗

A 健(検)診・予防接種等1回30ポイント

受診日	健診等名
/	

C 指定の市のイベント1回30ポイント

参加日	イベント名
/	

D 個人目標 1回で1ポイント

ポイント+

教室・講座等 1回で1ポイント

ポイント=

30
ポイント

*取り組んだ日にちを記入しよう!

個人目標(任意)

スタート									ファイト!
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	もう少し!
/	/	/	/	/	/	/	/	/	ゴール

あゆこちゃんGENKIポイント ポイントカード

B ウォーキング 5,000歩で1ポイント

ポイント+

サイクリング 50分で1ポイント

ポイント=

30
ポイント

*ウォーキング 又はサイクリング の取り組んだ方に○をつけ、日にちを記入しよう!

·	·	·	·	·	·
/	/	/	/	/	/
·	·	·	·	·	·
/	/	/	/	/	/
·	·	·	·	·	·
/	/	/	/	/	/
·	·	·	·	·	·
/	/	/	/	/	/

ポイントカードは
その他の公共施設
にもあるよ!



抽選で素敵な特典が当たる!

ポイントカードの特典欄で、特典を選択(チェック☑)してください。

- ①特賞 5名様 温泉入浴&食事ペア券
- ②特賞 8名様 スマートバンド
- ③本賞 20名様 1,000円相当の商品券
- ④本賞 970名様 500円相当の商品券・クオカード等
- ⑤企業賞 150名様(予定) 協賛企業様からの協賛品

①~④は10月下旬及び3月中旬
⑤・国保賞・後期高齢者賞は3月中旬に発送します。
※当選は、発送をもって代えさせていただきます。

(企業賞は順次ホームページでお知らせします。【過去の企業賞】ぬいぐるみ・お食事券・モデルカーなど)

※①~⑤に応募があった方の中から抽選を行い当選者を決定します。
※特典欄にチェックがない場合は、④の抽選にエントリーさせていただきます。
※複数枚応募していただく場合は、応募ごとに異なる特典を選ぶことも可能です。
※①~⑤の応募数が当選本数に達しない場合は二次抽選を行いますので、希望していない特典が当たる可能性があります。



①~⑤の抽選に外れた方の中から...

- ◆国保賞(特定健診の受診者から抽選) 30名様に今治タオルなどが当たる!
- ◆後期高齢者賞(長寿健診の受診者から抽選) 10名様に体温計が当たる!



地域ポイント

市内在住の方からの応募件数が、「地域ポイント」として、参加者の住所の地域（15地区）に貯まり、上位地区を表彰！

※このポイント制度は、市内在住者のみが対象です。

参加者の皆様の声

胃カメラの検診で早期ガンを発見。検診の大切さを再認識した。
(60代女性)

一人ではなかなか継続できないが、GENKIポイントが励みとなり続けることができた。
(70代男性)

家族で楽しみながら参加することができた。
(30代女性)



応募箱に
投函
または63円
切手をはっ
て郵送

〒243-0018
厚木市中町 1-4-1
厚木市保健福祉センター
市民健康部
健康長寿推進課 行

応募箱に
投函
または63円
切手をはっ
て郵送

〒243-0018
厚木市中町 1-4-1
厚木市保健福祉センター
市民健康部
健康長寿推進課 行

応募者の氏名 (必須)	(ふりがな)	(氏)	(名)
	令和5年度末時点で75歳以上の方は チェック <input type="checkbox"/>		
年代	歳代	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 答えたくない	
性別	郵便番号	〒	
住所 (必須)	都道府県	都道府県	市区町村
	市区町村	町名以降	
特典 (必須)	※1つ選択 (チェック) してください。 <input type="checkbox"/> 温泉&食事ペア券 <input type="checkbox"/> スマートバンド <input type="checkbox"/> 商品券 (1,000円) <input type="checkbox"/> 商品券等 (500円) <input type="checkbox"/> 協賛企業様からの協賛品		
電話番号	電話番号		
在勤・在学	※市外在住者のみ <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学		
企業名・学校名	企業名・学校名		

応募者の氏名 (必須)	(ふりがな)	(氏)	(名)
	令和5年度末時点で75歳以上の方は チェック <input type="checkbox"/>		
年代	歳代	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 答えたくない	
性別	郵便番号	〒	
住所 (必須)	都道府県	都道府県	市区町村
	市区町村	町名以降	
特典 (必須)	※1つ選択 (チェック) してください。 <input type="checkbox"/> 温泉&食事ペア券 <input type="checkbox"/> スマートバンド <input type="checkbox"/> 商品券 (1,000円) <input type="checkbox"/> 商品券等 (500円) <input type="checkbox"/> 協賛企業様からの協賛品		
電話番号	電話番号		
在勤・在学	※市外在住者のみ <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学		
企業名・学校名	企業名・学校名		

協賛企業

(敬称略・50音順・R5.6月現在)

厚木愛甲獣医師会／厚木アーバンホテル／(一社)厚木医師会／
 (一社)厚木歯科医師会／(一社)厚木市観光協会／
 (一社)厚木市商店会連合会／厚木薬剤師会／アンリツ(株)／イオン厚木店／
 NTT東日本／大塚製薬(株)／神奈川県自転車商協同組合厚木支部／
 JAあつぎ／(株)LINK SPIRIT／日産自動車(株)テクニカルセンター／
 東丹沢七沢旅館組合／日立Astemo(株)／(株)ベネクス／本厚木ミロード／
 (株)リコー 厚木事業所／(株)レンブラントホテルマネジメント

問合せ 厚木市健康長寿推進課

電話：046-225-2174 FAX：046-224-8407

第1回応募締切：9/30 必着 第2回応募締切：2/19 消印有効

第1回応募締切：9/30 必着 第2回応募締切：2/19 消印有効

ポイント対象期間：R5.6.1～R6.2.15 (A・CコースはR5.2.16から)
 ※御記入いただいた個人情報等は、特典の発送、参加者の統計的な把握のために使用します。

ポイント対象期間：R5.6.1～R6.2.15 (A・CコースはR5.2.16から)
 ※御記入いただいた個人情報等は、特典の発送、参加者の統計的な把握のために使用します。