

市民の皆さんの  
健康活動を応援!

# 健康ポイント事業2022



問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4525)

**楽しく! お得に! 健康づくりでポイント獲得!!**

貯めたポイントに応じ、抽選で150人に釧路のおいしい地場産品が当たります!

- チーム参加の場合も個人ごとにポイントに応じて、特典応募が可能です。チームごとに1人平均獲得ポイント数を競い、上位3位までのチームに表彰状を進呈し、市ホームページ等で紹介します。

対象 / 18~69歳までの市民 ※22(令和4)年4月1日時点

今年は  
個人参加に加えて、  
チーム(5人<sup>以上</sup>)参加も  
実施

当選者は12月以降に  
お知らせします

事前登録

8月1日(月)~31日(水)

ポイントを貯める

9月1日(木)~10月31日(月)

応募する

11月1日(火)~30日(水)

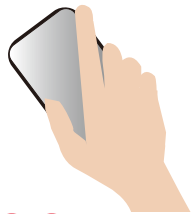


## 基本ポイント

### アンケートに答える

- 事前登録をする時と、チャレンジポイントを貯めた後に健康に関するアンケートに答えます

▼申込はこちらから



600ポイント

## チャレンジポイント

### 歩く



- ① 3,000歩/日
- ② 5,000歩/日
- ③ 7,000歩/日
- ④ 1万歩/日

- 期間内に1カ月分の1日平均歩数をスマートフォンで記録



- ① 300ポイント
- ② 600ポイント
- ③ 900ポイント
- ④ 1,200ポイント

### 受診する

21(令和3)年11月1日~  
2022(令和4)年10月31日  
(月)の間に、健(検)診を受ける

- 健(検)診を受ける  
300ポイント



### 利用する

- 健康づくり応援団の店舗を利用する

300ポイント



Aコース 1,800ポイント▶5,000円相当の地元産品詰め合わせ▶抽選で10人

Bコース 1,200ポイント▶3,000円相当の地元産品詰め合わせ▶抽選で30人

Cコース 900ポイント▶1,000円相当の地元産品詰め合わせ▶抽選で110人

## 「タイムカプセル」に収納した記念写真等を返却します

合併前の旧釧路市における市制施行80周年記念事業の一環として、今から20年前の02(平成14)年に設置したタイムカプセルを8月1日(月)に開封し、タイムカプセルに収納した市民の皆さんの記念写真を返却します。

返却に際しては、収納当時に届け出をいただいた住所宛に郵送しますので、現住所に変更のある方は、下記までお問い合わせください。

また、タイムカプセルには記念写真の他、市内の小・中学生(当時)から募集した「未来のくしろ」をテーマとした絵画も収納されており、希望する方に返却しますので、ご希望の方は下記までお問い合わせください。

問合せ 市役所総務課行政担当 (☎23-5184 ☎23-5222 ✉so-gyosei@city.kushiro.lg.jp)



## 平和への誓いをあらたに

### 釧路市民戦災死没者慰霊式ならびに平和祈念式

過去の戦災による犠牲者のご冥福と世界の恒久平和を祈る式典です。

※今年度は、規模を縮小した上で開催します。

日時 8月15日(月)午後1時30分

会場 栄町平和公園

問合せ 釧路市平和都市推進委員会 (市役所市民生活課内☎31-4590)

### 平和の鐘にあわせ黙とうを

- ・広島原爆投下時刻  
8月6日(土)午前8時15分
- ・長崎原爆投下時刻  
8月9日(火)午前11時2分
- ・戦没者を追悼し平和を祈念する日  
8月15日(月)正午

問合せ 釧路市平和都市推進委員会 (市役所市民生活課内☎31-4590)

