

広告

健康は、ひとりでガマンしたり、 がんばってつくるものだと 思っていませんか？

健康を、いっしょに育てよう。



明治安田生命

みんなの健活 検索

京都支社 〒604-0845 京都市中京区烏丸通御池上ル二条殿町 552
明治安田生命京都ビル 2F TEL 075-241-4811

新しい生活スタイル健康ポイント手帳2021
(旧いきいきポイント手帳)

令和3年5月発行・京都市印刷物 第034069号
京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
TEL:075-222-3419 / FAX:075-222-3416

この印刷物が不要になれば、雑がみとして古紙回収等へ！
※広げ内容などは京都市が推奨するものではありません

新しい生活スタイル 健康ポイント手帳2021



Notebook of New Lifestyle



京都の「まち」で健康づくり

グループ

氏名



京都市
CITY OF KYOTO



※旧いきいきポイント手帳

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

取組から
応募への
流れ

毎日の健康的な生活の中で ポイントを貯めよう!!



専用応募はがき、または「いきいきアプリ」からご応募ください。

応募の対象者は、京都市内に在住・在勤・在学の方で年齢制限はありません。



1 健康づくり活動に取り組む

2 締切までにポイントを貯める

3 50ポイント貯まればいつでも応募

4 抽選でプレゼントをもらう

取組例

- 毎日からだを動かす
- 健康づくりの動画を見る
- 野菜を食べる
- オンラインの健康セミナーに参加
- 健康診断を受ける
- 地域の活動に参加 など

応募締切(当日消印有効)

チャンスは
4回

第1回目	2021年	7月31日(土)
第2回目	2021年	9月30日(木)
第3回目	2021年	12月31日(金)
第4回目	2022年	2月28日(月)

グループ
応募で
当選確率
UP!
P37参照

応募はがきに「グループ名」を記入しましょう。同じグループの仲間が応募していると、プレゼント当選確率が**2倍**に。

ポイントの貯め方

毎日ポイント
プログラム



1日
1
ポイント

自分で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、カレンダーの「目標欄」に記入。実践できた日は○をつけます。ポイント対象は自分で決めます! だから毎日無理なく! 1日1ポイント貯まります。

連続して取り組みれば、効果もアップ!

毎日ポイントを1ヵ月間のうち、21日間実践すれば、**集中ボーナス**として**10ポイント加算!**

毎日
ポイント

※ポイントは活動数に関係なく1日で1ポイントです。目標は、食生活や身体活動のほか、地域との関わりや社会参加も対象になります。目標例はP9-10を参考にしてください。※21日間続けると習慣化しやすいという研究結果があります。

健診ポイント
プログラム

1回
10
ポイント

京都市が実施する健診(検診)や、会社・学校での定期健診、医療機関での健診などが対象です。

受けた健診を記録しましょう。

1回の受診で10ポイント貯まります。

1年に1回は健診を受けましょう!



対象例

- 検診: 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、がんセットなど
- 健診: 特定健診、青年期健診、妊産婦健診、成人・妊婦歯科相談、歯周疾患予防健診、人間ドックなど
- その他: 禁煙外来、歯科医院での歯科健診、インフルエンザ予防接種など

お出かけポイント
プログラム

1回
5
ポイント

感染予防対策を行ったうえで外出しましょう。1回のお出かけで5ポイント貯まります。

対象例

- ・日用品等の購入のためのお出かけ
- ・散歩、ランニング、体操など



SDGsポイント

1回 5ポイント

地域活動への取組に参加しよう

持続可能な開発目標(SDGs)達成のために、私たちにできることを考え行動しましょう。SDGsに貢献する活動をするると1回5ポイントが貯まります。

対象例

- ・買い物にはマイバッグを持ってくる
- ・地元産の商品を購入する
- ・使わないものは寄付をして、必要な人に使ってもらう
- ・照明はこまめに消し、エアコンの設定温度に気をつける
- ・移動は自転車や徒歩、公共交通機関を使う
- ・混雑緩和につながる時差出勤(働き方改革)など

リモート健康ポイント
プログラム

1回
5
ポイント

オンライン等を活用して健康づくりに取り組みましょう。1回の取組(参加)で5ポイント貯まります。

対象例

- ・オンラインで開催される講座等への参加
- ・自宅でもできる運動を行う
- ・健康づくりに関する動画の視聴など



地域活動ポイント
プログラム

1回
5
ポイント

地域活動でもポイントが貯まる! 自治会・町内会等に参加し、地域活動に参加しよう!

自治会・町内会をはじめとした地域団体等に参加し、地域団体等が実施する地域活動に参加するとポイントが貯まります。さらに、自治会・町内会など、地域の皆さんと一緒に活動し、グループで応募するとプレゼント当選確率が2倍になります。

対象例

- ・自治会・町内会等に参加する など

家族・友人・職場の仲間と一緒に取り組みれば、**グループポイント**が**5ポイント**加算されます!

(例) [お出かけ]5ポイント + [グループ]5ポイント = **合計10ポイント**

お出かけは自転車♪
自転車保険加入ポイント 1回 5ポイント

京都市では、自転車に乗る場合、保険の加入が必要。加入(更新)日に1回5ポイントが貯まります。

公園の遊具で健康に! 京都市では、公園への健康遊具の設置を進めています。

新しい生活スタイル健康ポイントに

※旧いきいきポイント

参加して始めましょう!

参加者全員に
「健康」
プレゼント!!

健康と
プレゼントを
手に入れよう!



抽選で 約70種

チャンスは
4回

約4,000名様に当たる!

50ポイント以上貯まったらプレゼントに応募できるよ!

観光・入場・スポーツ観戦 カラダの健康はココロの健康から



1 京都マラソン2022出走権

京都マラソン

3
名様

【注1】出走権は、第1回及び第2回のみ応募いただけます。それ以降は応募いただけませんのでご了承ください。

【注2】第1回及び第2回の各回に応募いただけますが、抽選は第2回(9月30日)締切後に実施し、当選者に連絡します。

※当選者には簡単な取材等をお願いする場合がございます。

【注3】当選者ご本人様のみが出走可能です(別途参加料が必要)。その他は募集要項に準じます。



2 JTB旅行券
(20,000円分)

株式会社 JTB

4
名様



3 招待券

京都鉄道博物館

20
名様



4 招待券

東映太秦映画村

12
名様



5 Jリーグ 観戦チケット
京都サンガF.C.

京都サンガF.C.
(ホーム自由席)

20組・
40名様



6 2021-22シーズン
観戦チケット

京都ハンナリーズ
(2階自由席)

40
名様



7 招待券

京都国際
マンガミュージアム

20
名様



8 招待券

京都市学校歴史博物館

20
名様

【注】改装のため、第1回及び第2回のみご応募いただけます。



9 招待券

漢字ミュージアム

20組・
40名様



10 TOHOシネマズ二条
映画鑑賞券

BiVi二条

16
名様



11 京都万華鏡ミュージアム
入場券(2枚組)

京都万華鏡ミュージアム

20
名様



12 コレクションルーム
招待券(1組2名)

京都市京セラ美術館

60組・
120名様



13 交通系ICカード
[ICOCA]

NPO法人
「歩くまち・京都」
フォーラム
(チャージ500円込)

15
名様

体験 健康なカラダづくりへのきっかけに



14 社交ダンス体験チケット

京都府プロダンスインストラクター協会

60
名様



15 利用券

ヘルスピア21(京都市健康増進センター)

30
名様



16 施設無料 体験チケット

洛和メディカルスポーツ 京都丸太町

20
名様

※刺青、タトゥー等が入っている方は利用できません。



17 パーソナルトレーニング
(20分 無料)

メディカルフィットネスクラブSHIN-SHIN

20
名様

たくさんの企業・団体様から京都市民の健康づくりを応援いただいております。

Wチャンス!

抽選に外れた方にも、
再度抽選で
プレゼントが当たります!



▲賢者の食卓ダブルサポート(大塚製薬)
▲UL-OS
トラベルセット
(大塚製薬)
▲キリン
iMUSE タオル
(キリンビバレッジ)

応募方法や
注意事項は
P37 へ

日々の健康・癒しに 健康なカラダは日々の取組から



18 人間ドックもしくは脳ドック受診券
京都市立病院
※当選者ご本人様のみが使用できます。

5名様



19 オーラルケアセット
サンスター

20名様



20 歩数計
オムロンヘルスケア

20名様



30 自転車(27インチ)
アーキエムズ

4名様



31 幼児用自転車
18インチ
自転車のきゆうべえ

4名様



21 進化銀ノロクローザー
(携帯用除菌スプレー)
30ml
高橋練染 KOKORO CARE

12名様



22 四季彩まといネイル
(1色)
kyo-miori
※色はおまかせになります。

28名様



23 びろま枕用フレグランス
(柚子)
眠りの専門店 市田商店

12名様



32 オリジナルエコバッグ
コンズサイクル
※サイズ・色は、当選後に選べます。

4名様



33 自転車カバー
「BIKOT」
自転車のきゆうべえ
※柄はおまかせになります。

4名様



24 京都帆布ポーチ
(10種)
有限会社 かつらぎ
※柄は10種類の内よりおまかせになります。

20名様



25 京の旬野菜
曆手ぬぐい
京の旬野菜協会
※色はおまかせになります。

100名様



26 ミツバチみっちゃん
グッズ詰合せ
GSクラフト

15名様



34 サコッシュ
「LIBIQ」
自転車のきゆうべえ
※色はおまかせになります。

4名様



35 CW-Xスポーツマスク
for light exercise
株式会社 ワコール

12名様



36 御池通まちかど駐輪場
利用券(1,000円分)
アーキエムズ

12名様

日々の食事に 健康なカラダは日々の食生活から



27 おすすめ野菜&花タネ(3種セット)
タキイ種苗株式会社
※タネまき時期の都合上、種類はおまかせになります。

20名様



28 両面ガーゼてぬぐい
新作「れんこん市松」「おや彩」
株式会社くろちく
※柄は選べません。

160名様



29 オリジナルグッズ
詰合せ(入浴剤等)
京都市上下水道局

20名様



37 ゆどうふ・ゆばのいずれかのコース
清水順正 おかべ家

8組・16名様



38 京北産米(3kg)
道の駅「ウッディー京北」

12名様

たくさんの企業・団体様から京都市民の健康づくりを応援いただいております。

Wチャンス!

抽選に外れた方にも、再度抽選でプレゼントが当たります!



▲賢者の食卓ダブルサポート(大塚製薬)
▲UL-OS トラベルセット(大塚製薬)
▲キリン IMUSE タオル(キリンビバレッジ)

応募方法や注意事項はP37へ

日々の食事に 健康なカラダは日々の食生活から



39 利用券(1,000円分)
進々堂 20名様



40 お食事券(2,000円券)
京・朱雀 すし市場 16名様



41 泡と創作天ぷらバル 万天
ディナーに使えるお食事券
(2,000円分)
株式会社 くらこく 20名様



54 ポカリスエット
イオンウォーターパウダー
スティックタイプ
(180ml用×8本)
大塚製薬株式会社 72名様



55 パーフェクト
サントリービール
(350ml×24本)
サントリー酒類株式会社
※1ケース24本入り。
※未成年者の応募はできません。
60名様



56 お食事券
(1,000円分)
株式会社 治元 40名様



42 利用券
(1,000円分)
株式会社 志津屋 20名様



43 常温 森永絹とうふ
(250g×12個入)
森永乳業株式会社
※1ケース:12個入 10名様



44 常温 森永絹とうふしっかり
(253g×12個入)
森永乳業株式会社
※1ケース:12個入 10名様



45 スペシャル
フリー
245ml壺詰
月桂冠 12名様
※1セット3本
※未成年者の応募はできません。



57 弘のええとこどり
焼肉弘
堪能セットハーフ
(400g) 8名様



58 図書カードNEXT
(1,000円分) 80名様
※実際の絵柄とは異なります。



59 トラフィカ京カード
(1,000円分) 80名様
※実際の絵柄とは異なります。



46 志野おすすめセット
(2本化粧箱詰)
(ゆずのぼん酢500ml・
びり辛のごまだれ400ml)
味工房 志野 5名様



47 大原のしほ漬け
3種味比べセット
辻しほ漬本舗 4名様



48 「クノール® カップスープ」
コーンクリーム
塩分40%カット
(3袋入)
味の素株式会社 50名様



49 煎茶 銀閣ティーバッグ
(2g×10袋入)
株式会社 福寿園 40名様



60 ハーゲンダッツギフト券
80名様
※1枚でミニカップ2杯、アイスサンド・
バーのいずれか2個とお引き換え可能です。
※写真はイメージです。



61 ドクタースリープまくら
(スタンダードモデル)
西川 8名様



62 燕研磨ファクトリー
ステンレスタンブラー 40名様



50 キリン iMUSE
レモン(24本)
キリンビバレッジ 15名様



51 大人のための粉ミルク
「ミルク生活」プラス
スティックタイプ
(20g×10本入)
森永乳業株式会社 20名様



52 お食事券
(2,000円分)
餃子の王将 40名様



53 あじわい館セレクト
物販商品
(5,000円相当)
京の食文化ミュージアム・
あじわい館 12名様



63 小川珈琲店
有機栽培
オリジナルブレンド
ドリップコーヒー(7杯分)
100名様



64 LIHITLAB
バックインバッグ 100名様



65 しあわせの今治
ガーゼフェイス
タオル2P 80名様



66 QUOカード
(1,000円分) 80名様

たくさんの企業・団体様から京都市民の健康づくりを応援いただいております。

Wチャンス! 抽選に外れた方にも、再度抽選でプレゼントが当たります! ▲買者の食卓ダブルサポート(大塚製薬) ▲UL-OS トラベルセット(大塚製薬) ▲キリン iMUSE タオル(キリンビバレッジ) 応募方法や注意事項はP37へ

自分にあった目標を決めよう!

生活習慣を **チェック**

栄養・食生活

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くなど3食食べていない | <input type="checkbox"/> 夜食や間食をすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 脂っぽいもの、味が濃いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> 食事のバランスが悪い |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> 早食い、大食いである |
| <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない | |
- チェックした数 個

歯と口の健康

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | <input type="checkbox"/> かたい食べ物が食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 昔より歯ぐきがやせた気がする | <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせる |
| <input type="checkbox"/> 治療したり抜いたりした歯が多い | <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯科健診を1年以上受けていない | |
- チェックした数 個

身体活動・運動

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 日頃ほとんど歩かない | <input type="checkbox"/> 外出するときは車かバイクを利用する |
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が同年代の人と比べ遅いほうである | <input type="checkbox"/> 定期的に運動する習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 手すりなどを使わないと階段を昇れない | <input type="checkbox"/> 最近体力の低下を感じる |
| <input type="checkbox"/> エスカレーター、エレベーターを使う | |
- チェックした数 個

睡眠・こころの健康

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頻繁に夜更かしをする、なかなか眠くならない | <input type="checkbox"/> 趣味といえるものがない |
| <input type="checkbox"/> 寝床に入ってからケータイ(スマートフォン)を使ってしまう | <input type="checkbox"/> 最近、引越しや転勤等で環境が変わった |
| <input type="checkbox"/> 睡眠をとっても疲れがとれていないと感じる | <input type="checkbox"/> イライラしたりストレスを感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 職場の人や家族以外との交流がない | |
- チェックした数 個

喫煙 ※20歳以上の方

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 喫煙している(加熱式たばこ含む) | <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしたことがある |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸わないとイライラする | <input type="checkbox"/> 禁煙したい |

飲酒 ※20歳以上の方

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日飲酒する | <input type="checkbox"/> 飲むときはおかずやつまみをあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 1日にビール 中ビン1本以上を飲む | <input type="checkbox"/> 飲まないと寝つくことができない |

このような健康づくり目標を立ててみてはいかがでしょうか?



「栄養・食生活」のチェックが多かった人!

- 朝食を欠食せず、3食食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜を毎日食べる(成人の目安:1日350g)
- 食塩を控え天然のだし汁等を活用する
- 毎日いろいろな食材を食べる



「歯と口の健康」のチェックが多かった人!

- 会話する、歌う、笑うなど、意識してお口を動かす
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食事後や寝る前に歯みがきをする
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 定期的に歯科健診を受ける

【歩数の目安】
(20~64歳)
男性1日9,000歩以上
女性1日8,500歩以上
(65歳以上)
男性1日7,000歩以上
女性1日6,000歩以上



「身体活動・運動」のチェックが多かった人!

- 運動習慣をもつ(1日30分週2日以上)
- できるだけ歩くことを心がける
- 生活の中でできるだけこまめに体を動かす
- なるべく階段を利用し筋力トレーニング(ロコモ予防)
- 車やバイクよりも自転車を利用する



「睡眠・こころの健康」のチェックが多かった人!

- 睡眠でしっかり休養をとる
- 早寝・早起きを心がける
- 自治会やボランティア活動に参加する
- 読書、音楽、アロマ、ストレッチなどでリラックスタイムを作る

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。



「喫煙」のチェックが入った人!

- 禁煙に取り組む
- 禁煙外来を受診する ・禁煙支援薬局に相談する
- 京都市禁煙マラソン(禁煙支援プログラム)に参加する



「飲酒」のチェックが入った人!

- 週に2日は休肝日をもうける
- お酒は適量を守る

1日の目安
ビール:中ビン1本/500mL
日本酒:1合/180mL
ワイン:グラス2杯/240mL
(女性や高齢者はより少なめに)

毎日のちょっとした心がけ+定期的な健診(検診)の受診で、みんなで「健康長寿のまち・京都」を目指しましょう!

毎日できることから、こつこつと、 カレンダーに記入してみよう!



5月

Step 1

毎日の目標 **毎日9,000歩歩く**
長期目標 **体重を2kg減らす**

Step 2

前月からのポイント 合計 **0** ポイント
今月のポイント 合計 **65** ポイント

日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8	1
9	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	30
30	31						

1	土		9,018歩
2	日	SDGs 5 移動に自転車を利用	3,082歩
3	月	憲法記念日	5,210歩
4	火	みどりの日	2,954歩
5	水	SDGs 5 マイバッグマイボトル持参	10,051歩
6	木		7,333歩
7	金		9,852歩
8	土		6,210歩
9	日	お出かけ 5 ランニング	17,623歩
10	月		2,954歩
11	火		7,123歩
12	水	看護の日	15,004歩
13	木	健診 10 人間ドッグ	3,282歩
14	金		6,445歩
15	土		8,338歩

16	日		6,821歩
17	月		11,623歩
18	火		7,123歩
19	水		2,065歩
20	木		9,964歩
21	金		8,852歩
22	土	健診 10 歯科健診	12,367歩
23	日		5,952歩
24	月	リモート 5 健康づくり動画視聴	7,241歩
25	火		3,951歩
26	水	お出かけ 5 健康セミナー	5,468歩
27	木		9,364歩
28	金		2,891歩
29	土		7,354歩
30	日	地域活動 5 グループ 5 公園清掃	13,657歩
31	月		4,830歩

Step 3
合計を記入してください。

Step 1

目標を立てましょう。
毎日取り組む目標と長期目標(将来の自分のイメージ)を記入しましょう。

Step 2

先月まで獲得したポイント(応募に未使用分)を記入します。

Step 3

健康づくり活動に取り組み、ポイントを貯めます。



ポイントを貯めよう!

実施できた日に○を!

毎日ポイント

「毎日の目標」を達成した日は○をつけます。

ボーナス獲得!

○の数×1ポイント
同月で21以上○があると集中ボーナスとして10ポイント加算



お出かけポイント

ウォーキングなどのイベントへの参加や地域活動への取組を記録します。

参加回数×5ポイント加算

健診ポイント

市や会社が実施する健診(検診)や、医療機関での健診などを記録します。

受診回数×10ポイント

リモート健康ポイント

オンライン等を活用して健康づくりに取り組みましょう。

1回につき5ポイント加算

地域活動ポイント

地域活動でもポイントが貯まる! 自治会・町内会等に加入し、地域活動に参加しよう!

1回につき5ポイント加算

グループポイント

家族や友人、職場の仲間など、グループでの取組を記録します。

各応募1回につき5ポイント加算

使ってみよう! いきいきアプリ

名所を歩いて、巡って

京都の魅力を再発見!

まち歩きでスタンプラリーを楽しもう!

健康づくりの記録や予定を簡単にアプリで管理! プレゼントの応募も!



ここからダウンロード!

ポイント手帳がアプリになった! プレゼント応募もアプリで簡単!

健康ポイントについて

Q&A よくあるご質問に
お答えします。

Q 知った時には始まっていたのですが、途中から始めてもよいのですか。

A はい。いつからでもかまいません。4回ある応募締切を目標に頑張ってください。

Q 以前から取組を続けていますが、ポイントはなるのですか。

A 以前の取組でもプレゼント応募に使っていなければポイントは有効です。

Q 応募締切は4回ありますが、4回とも応募してもよいのですか。

A はい。締切までに50ポイント以上貯まれば、4回とも応募できます。ただし、同じ応募締切に複数回応募することはできません。

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
今月のポイント	合計	ポイント

日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8	1
9	10	11	12	13	14	15	2
16	17	18	19	20	21	22	3
23	24	25	26	27	28	29	4
30	31						5

1 土

2 日

3 月

憲法記念日

4 火

みどりの日

5 水

こどもの日

6 木

7 金

8 土

9 日

母の日

10 月

11 火

12 水

看護の日

13 木

14 金

15 土

16 日

17 月

18 火

19 水

20 木

21 金

22 土

23 日

24 月

25 火

26 水

27 木

28 金

29 土

30 日

31 月

世界禁煙デー



サイクルセンター

—— 自転車の安全な乗り方が楽しく学べる ——

大宮交通公園(北区)が再開園し、自転車の安全な乗り方が楽しく学べる「サイクルセンター」がオープンしました! さまざまな自転車教室などを通じて、お子さまからお年寄りまで幅広い世代の人たちに交通ルール・マナーを学んでいただき、自転車にふれあい、楽しみ、交流する場を提供します。

年齢に合わせた自転車教室を予定

- キックバイク教室
- 自転車デビュー教室
- 自転車ステップアップ教室
- 自転車ルール・マナー教室
- 自転車乗り方教室
- 自転車健康教室
- 電動アシスト自転車教室
- いきいき自転車教室
- サイクル散歩
- 子乗せ自転車教室 など

おもしろ自転車など、ご家族で楽しく体験できるコーナーも設置予定!

※教室の開催予定は、大宮交通公園HPでご案内します。



大宮交通公園

(京都市北区大宮西脇台町)

アクセス 特37 46 大宮交通公園前]下車すぐ
京都市バス 1 6 北1 玄塚下]下車 徒歩約5分

※駐車場(有料)が限られていますので、マイカーでの来園は、できる限りご遠慮ください。

新しい生活スタイル健康ポイントを貯めよう!
自転車保険の加入(更新)でも健康ポイントが貯まる!



健康経営優良法人



株式会社 Fujitaka®

株式会社 Fujitaka

2020年に「健康宣言書」を制定し、従業員の食生活改善や運動機会の増進を進めています。また、適温配膳車のメーカーとして、介護施設様向けに、適温配膳車のご提供と食事シーンの質の向上を願い「食のバリアフリー」を目指す京介食プロジェクトに携わっています。全ての人のQOL(生活の質)向上を目指し、食べやすいノンスリップ漆調トレイの開発を始め、SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」に取り組んでいます。



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

6月

毎日の目標

長期目標

前月からの ポイント	合計	ポイント
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

日	月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

1 火

2 水

3 木

4 金

5 土

6 日

7 月

8 火

9 水

10 木

11 金

12 土

13 日

14 月

15 火

16 水

17 木

18 金

19 土

20 日

父の日

21 月

22 火

23 水

24 木

25 金

26 土

27 日

28 月

29 火

30 水

このビールは、2度驚く。
うまさで驚く、糖質ゼロ*に驚く

広告

新!
パーフェクト
サントリービール



Alc.
5.5%
力強い
飲みごたえ

ビールど真ん中の
うまさの糖質0*

日本初!*
売れてます!

ローズヒップ由来
ティリロサイドが
内臓脂肪を
減らす!

ノンアルコールビールテイスト



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
【機能性表示食品】(届出表示)本品にはローズヒップ由来ティリロサイドが含まれます。ローズヒップ由来ティリロサイドには、内臓脂肪(お腹の脂肪)を減らす機能があることが報告されています。BMIが高めで内臓脂肪が気になる方に適しています。●本品は国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●摂取上の注意をご確認ください。 ●BMIが高め(25以上30未満)の方へ
※内臓脂肪を減らす機能を持つ機能性成分を配合したビールテイスト飲料の機能性表示食品として、日本で初めて届出
【注】 凍結や衝撃等により、缶が破裂することがあります。アルコール0.00%、カロリーゼロ*、糖質ゼロ*という特性上、ビールや発泡飲料と比べると薄味で、一般的な家庭用冷蔵庫でも、冷凍室や冷却口近くで保管すると凍結する場合がありますのでご注意ください。
*食品表示基準に基づき、100mlあたりエネルギー5kcal未満、糖質0.5g未満を0と表示これはお酒ではありません。 当商品は20歳以上の方の飲用を想定して開発しました。 のんだあとにはリサイクル。 ① サントリー酒類(株)



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒はなによりも適量です。
のんだあとにはリサイクル。 ① サントリー酒類(株)

SUNTORY

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 木

2 金

3 土

4 日

5 月

6 火

7 水

七夕

8 木

9 金

10 土

11 日

12 月

13 火

14 水

15 木

16 金

17 土

18 日

19 月

20 火

21 水

22 木

海の日

23 金

スポーツの日

24 土

25 日

26 月

27 火

28 水

29 木

30 金

31 土

応募締切：2週間前

第1回：応募締切

クルマ利用は、ほどほどに

クルマに頼りすぎると、歩く機会が減る一方で、1万歩歩くと医療費を数百円程度減らすことができるという研究成果もあります。毎日歩いて、健康長寿を目指しましょう。



「歩くまち・京都」憲章

わたしたちの京都では、市民一人ひとりは、

1 健康で、人と環境にやさしい、歩いて楽しい暮らしを大切にします。

そして、市民と行政が一体となって、
1 だれもが歩いて出かけたい道路空間と公共交通を整え、賑わいあるまちを創ります。

1 京都を訪れるすべての人が、歩く魅力を満喫できるようにします。



2012年にスタートした京都マラソンも今回で第11回目。ランナーはもとより、これまで京都マラソンを支えていただいている市民・ボランティア・関係者等の皆様に感謝しつつ、様々な取組で京都を盛り上げていきます。京都マラソンは、7つの世界遺産・山紫水明の風景を巡るコース、途切れることのない沿道からの熱い応援、笑顔でランナーをおもてなしするボランティア・スタッフなど、京都の魅力が凝縮された大会です。ぜひ、ご参加ください!



2.20日



健康経営銘柄



株式会社 ワコール

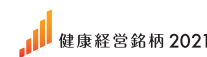
当社では、「社員の健康は、持続的成長のための重要な資産」と位置づけ、会社・健康保険組合・労働組合が三位一体となって、健康経営を戦略的に推進しています。中期計画「ワコールGENKI計画2020」では、生活習慣病対策・がん対策・メンタルヘルス対策の3つのカテゴリで目標数値と行動計画を定め、その達成に向けてさまざまな施策に取り組んでいます。

WACOAL GENKI TAISO



略して
ワコタイ

テレワーク中や家の中で過ごす方の健康維持に役立つ、「WACOAL GENKI TAISO」を公開中。



経済産業省は、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し、公表することで、企業の健康経営の取組が株式市場等において、適切に評価される仕組みづくりに取り組んでいます。

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
今月のポイント	合計	ポイント

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31

1 日

16 月

2 月

17 火

3 火

18 水

4 水

19 木

米養の日

5 木

20 金

6 金

21 土

7 土

22 日

8 日

23 月

山の日

9 月

24 火

振替休日

10 火

25 水

11 水

26 木

12 木

27 金

13 金

28 土

14 土

29 日

15 日

30 月

31 火

広告

「弘」の目利きと独自のカット技術でご提供。



「鮮度と味」が自慢の弘の美味しい肉を。



みんなに笑顔を届けます。



史上最強の
一頭買い
鮮度と味に絶対の自信あり

HIRO BEEF KYOTO

京都食肉市場の競りで一頭買い
鮮度と味が自慢の牛肉とおいしい弁当の店

京のお肉処弘 総本店
TEL: 075-811-4129
京都府京都市中京区壬生朱雀町 2-10
(千本三条角)

京のお肉処弘
イオンモール京都桂川店
TEL: 075-925-2929
京都府京都市南区久世高田町
376 番 1 F

京の台所・錦市場にある
イトイン・テイクアウトOKな精肉店

京のお肉処弘 錦
TEL: 075-222-1129
京都府京都市中京区錦小路通
麩屋町東入鍛冶屋町 217 番地

焼肉弘の感動をご自宅でお気軽にごよう!

京のお肉処弘 オンラインショップ



国産牛たっぷりのお弁当やお惣菜をどうぞ

京のお肉処弘 大丸京都店
TEL: 075-211-8111 (代表)
京都府京都市下京区四条通
高倉西入立売西町 79 番地 B1F

京のお肉処弘
イオンモール京都桂川 フードコート店
TEL: 075-925-4129
京都府京都市南区久世高田町 376 番 1
3F フードコート内

京のお肉処弘 京店
TEL: 075-361-4129
京都府京都市下京区東堀小路町
(京都駅2階 西口改札 左側)

京のお肉処弘 洛北阪急スクエア店
TEL: 075-703-4129
京都府京都市左京区高野西開町 36
(洛北阪急スクエア B1F)

京のお肉処弘 阪神甲子園球場店
兵庫県西宮市甲子園町 1-82
(内野席 3 階 三塁側エリア)



弘のええとこどり
「焼肉弘堪能セット」



毎日の目標

長期目標

前月からの
ポイント 合計 ポイント

今月の
ポイント 合計 ポイント

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

1 水

2 木

3 金

4 土

5 日

6 月

7 火

8 水

9 木

10 金

11 土

12 日

13 月

14 火

15 水

16 木

17 金

18 土

19 日

20 月

敬老の日

21 火

22 水

23 木

秋分の日

24 金

25 土

26 日

27 月

28 火

29 水

30 木

応募締切: 2週間前

第2回: 応募締切

ともに奏で、ともに創る。
私たちの未来。

私たちは世界中の人びとと協奏しながら、
先進のICTで、明るく希望に満ちた社会を実現していきます。

Orchestrating a brighter world

NECは、「健康長寿のまち・京都」の実現にむけ、京都市民のフレイル対策にデジタル技術を通じて貢献しています。

毎日の目標
長期目標

	日	月	火	水	木	金	土	日
前月からのポイント	3	4	5	6	7	8	9	10
合計	10	11	12	13	14	15	16	17
今月のポイント	17	18	19	20	21	22	23	24
合計	24	25	26	27	28	29	30	31

1 金	16 土
2 土	17 日
3 日	18 月
4 月	19 火
5 火	20 水
6 水	21 木
7 木	22 金
8 金	23 土
9 土	24 日
10 日	25 月
11 月	26 火
12 火	27 水
13 水	28 木
14 木	29 金
15 金	30 土
16 土	31 日

京都市自治記念日

骨髄等移植 推進のため 骨髄等を提供された方に 奨励金を交付します!

京都市では、一人でも多くの骨髄等の移植を必要とされる方に骨髄等が提供されるよう、骨髄・末梢血幹細胞を提供する方(ドナー)の心理的、経済的な不安を和らげるために「京都市骨髄ドナー奨励金交付事業」を実施しています。

対象となる方
京都市内にお住まいの方で、平成27年4月1日以降に日本骨髄バンクを介して骨髄等を提供された方



奨励金

次に掲げる骨髄等の提供に係る通院、入院又は面談の日数
1日につき2万円(1回の提供につき上限14万円)

1 健康診断のための通院	3 骨髄等の接種のための入院
2 自己血貯血のための通院	4 その他、骨髄バンク又は医療機関が必要と認める通院、入院又は面談

※ただし、骨髄等の採取のための手術及びこれに関連した医療処置によって生じた健康被害のためのものを除きます。

移植にかかった日数
X
2万円
最大14万円

申請方法
骨髄等の提供を行った日から1年以内に、次に掲げる必要書類を、「申請場所・問合せ先」に持参又は郵送にて申請してください。受理が完了しましたら、指定の口座に奨励金を振り込みます。

1 京都市骨髄ドナー奨励金交付申請書	2 骨髄バンクが発行する骨髄等の提供を行ったことを証する書類	3 骨髄等の提供に係る通院、入院又は面談をした日を証する書類
--------------------	--------------------------------	--------------------------------

※1 申請書は、京都市情報館からダウンロードできます。 ※2~3の入手については日本骨髄バンクにご相談ください。

申請場所 問合せ先
京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65京都朝日ビル4階
TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416

京都市 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 京都市骨髄ドナー奨励金 検索

毎日の目標

長期目標

前月からの
ポイント

合計

ポイント

今月の
ポイント

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1 月

16 火

2 火

17 水

3 水

18 木

文化の日

4 木

19 金

5 金

20 土

6 土

21 日

7 日

22 月

8 月

23 火

いい歯の日

勤労感謝の日

9 火

24 水

10 水

25 木

11 木

26 金

12 金

27 土

13 土

28 日

14 日

29 月

世界糖尿病デー

15 月

30 火



科学技術で社会に貢献する。

島津製作所がすべきこと。

医療現場に必要な検査試薬・装置を届けること。

感染症に立ち向かう、技術や製品の研究開発を進めること。

ワクチン・治療薬の開発をサポートすること。

私たちは、科学技術の力で、医療の最前線を支援します。

感染症に対するSHIMADZUの取り組み

より迅速・簡便な
ウイルス検査の実現に貢献

移動式X線撮影装置で
肺炎診断をサポート

治療薬候補の
研究・開発を支援



PCR検査用試薬

全自動リアルタイム
PCR検査装置



回診用撮影システム



液体クロマトグラフ質量分析計

株式会社 島津製作所 Shimadzu Corporation

<https://www.shimadzu.co.jp/covid-19/>

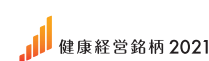
健康経営銘柄



Excellence in Science

株式会社 島津製作所

経営理念に掲げている『人と地球の健康』の実現に向け、社員一人ひとりが健康で安全に生き生きと働くことが経営の基盤であり、2017年には「健康宣言」を制定しました。社員とその家族の健康維持増進を目的に、運動、食事、禁煙、こころ、睡眠の5つの分野で展開する活動「ミル・ミル・Genki」を健保組合、労働組合と一体となって進めています。また、事業として感染症対策製品をリリースするなど、社会課題の解決にも注力しています。



経済産業省は、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し、公表することで、企業の健康経営の取組が株式市場等において、適切に評価される仕組みづくりに取り組んでいます。

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 水

2 木

3 金

4 土

5 日

6 月

7 火

8 水

9 木

10 金

11 土

12 日

13 月

14 火

15 水

16 木

17 金

18 土

19 日

20 月

21 火

22 水

23 木

24 金

25 土

26 日

27 月

28 火

29 水

30 木

31 金

大みそか

応募締切: 2週間前

第3回: 応募締切

フレイルを予防して、健康長寿を目指しましょう!

たくさん食べて
たくさん動いて
たくさん笑いましょう!

フレイルとは?

心身の機能



加齢により、からだやこころが弱った状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の状態です。要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻ることは難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。



普段から心掛けたい! 3つの「元気の素」

栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取を意識し、お口の健康にも気を配りましょう。

運動

家の外でも中でもよく動き、適度な運動で筋力を維持しましょう。仲間と一緒に行動すると効果的です。

社会参加

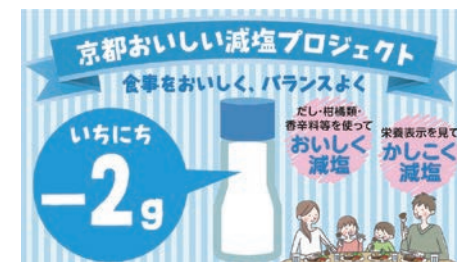
1日1回以上は外出し、人との会話を楽しみましょう。趣味活動・ボランティア活動など自分に合ったものに参加を。

まいにちの食事から健康づくりに取り組もう!



毎食野菜のおかずを食べる!

汁物に具(野菜)をたっぷり入れる!



減塩商品に変えてみる!

しょうゆやソースをつけすぎない!



食や健康に関する情報は、「京・食ねっと」にも掲載しています。季節のおすすめレシピも公開中です! ぜひご覧ください!

京・食ねっと QR



ホームページはこちら \ 京・食ねっと

健康経営優良法人



三洋化成工業株式会社

従業員全員が、働きがいを持っていきいきと働くことができる職場環境づくりを経営重点事項とし、働き方改革やダイバーシティ&インクルージョンの推進など様々な意識・制度改革を推進しています。また、従業員の健康推進を重要な経営課題と位置づけ、社長を筆頭に経営幹部が参画する『健康推進会議』を立ち上げ、会社・労働組合・健康保険組合の三位一体の体制で活動を推進しています。その活動を全従業員に浸透させるべく、各事業所に『健康推進チーム』を設置し、全社一丸となり健康への取り組みを推進しています。



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

2022年

1月

毎日の目標

長期目標

前月からの
ポイント 合計 ポイント
今月の
ポイント 合計 ポイント

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 土
元日

2 日

3 月

4 火

5 水

6 木

7 金

8 土

9 日

10 月
成人の日

11 火

12 水

13 木

14 金

15 土

16 日

17 月

18 火

19 水

20 木

21 金

22 土

23 日

24 月

25 火

26 水

27 木

28 金

29 土

30 日

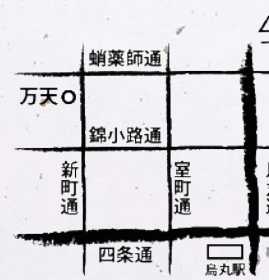
31 月



広告



MANTEN
泡と創作天ぷらバル



4 営業時間 月曜定休

- ランチ 11:30 ~ 13:30
- バル 13:30 ~ 16:30
- ディナー 17:30 ~ 21:00

〒604-8214
京都市中京区新町通錦小路上る百足屋町377
TEL/FAX 075-223-9621



Instagram



MANTEN
泡と創作天ぷらバル

毎日の目標
長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
今月のポイント	合計	ポイント

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1 火

15 火

2 水

16 水

3 木

17 木

4 金

18 金

ワールドキャンサーデー (世界対がんデー)

5 土

19 土

6 日

20 日

7 月

21 月

8 火

22 火

9 水

23 水

天皇誕生日

10 木

24 木

11 金

25 金

建国記念の日

12 土

26 土

13 日

27 日

14 月

28 月

応募締切：2週間前

第4回：応募締切

京都市からのお知らせ

マナーからルールへ
～受動喫煙の防止について～



受動喫煙の防止に向けて、改正健康増進法が令和2年4月1日から全面施行されました。飲食店やオフィス、事業所などの多くの施設において、**屋内は原則禁煙**とされています。

20歳未満の方は
喫煙エリアへの
立入りが禁止に

屋内で喫煙できる
施設の入口に
標識が掲示されています

施設に喫煙室があることを示す各標識（一例）



周りの人に配慮し、受動喫煙を防止しましょう。

改正健康増進法において、喫煙する場合は、煙が立ち上る上方を含む周囲の状況に配慮する義務が定められました。子どもや患者など、配慮が必要な人が集まる場所では、特に喫煙を控えましょう。

幼稚園や保育園、学校、病院等の施設周辺では…



受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者が多く利用されます。京都市では、条例により施設周辺等を含む路上での喫煙が禁止されています。

多くの人利用する施設の出入口付近では…



施設を利用される方がたばこの煙を吸い込むことがないように、喫煙しないようにしましょう。

毎日の目標

長期目標

前月からの
ポイント 合計 ポイント

今月の
ポイント 合計 ポイント

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 火

16 水

2 水

17 木

3 木

18 金

4 金

19 土

5 土

20 日

6 日

21 月

7 月

22 火

8 火

23 水

9 水

24 木

10 木

25 金

11 金

26 土

12 土

27 日

13 日

28 月

14 月

29 火

15 火

30 水

31 木

続けて
取り組みましょう!

第4回応募締切以降の応募は、
またお知らせします。



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやるよ



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



毎日の目標

長期目標

前月からの ポイント	合計	ポイント
10	17	24
今月の ポイント	合計	ポイント
3	10	17
4	11	18
5	12	19
6	13	20
7	14	21
8	15	22
9	16	23
10	17	24

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1 金

16 土

2 土

17 日

3 日

18 月

4 月

19 火

5 火

20 水

6 水

21 木

7 木

22 金

8 金

23 土

9 土

24 日

10 日

25 月

11 月

26 火

12 火

27 水

13 水

28 木

14 木

29 金

昭和の日

15 金

30 土



開館時間 10:00~18:00
※入場は閉館の30分前まで

休館日 月曜日 *祝日の場合は開館/
年末年始

アクセス ●地下鉄東西線「東山駅」より
徒歩約8分
●京阪「三条駅」・
地下鉄東西線「三条京阪駅」より
徒歩約16分

京都市京セラ美術館

住所 〒606-8344
京都市左京区
岡崎円勝寺町124

Kyoto City KYOCERA Museum of Art

自治会・町内会に加入して 地域のつながりを 深めましょう!

★自治会・町内会は、まちと人を守っています!★

自治会・町内会は、誰もが安心・安全で快適に暮らすことができる地域づくりを目指して日々活動されています。性別や年齢を問わず、幅広い方が地域活動に参加すれば、ご近所さん同士の顔の見える関係が生まれ、つながりが強くなり、お互いが支え合える活気に溢れたまちになります。ご近所さんとの日々の挨拶や会話、地域活動への参加を通じて、心身ともに健康になりましょう。

自治会・町内会に加入したり、
地域活動に参加すると、
健康ポイントが貯まるよ!



健康経営優良法人



日本電産株式会社

日本電産は、社員の健康と働きがいを経営の重要な源泉と位置づけ、健康経営を推進しています。2020年には経営トップによる「健康宣言」を発表し、健康セミナーや社員の意識調査のほか、敷地内完全禁煙に向けて、禁煙推進にも取り組んでいます。弊社が目指す「100年後も持続成長する企業」を実現するには、社員がいきいきと挑戦・活躍し続けることが重要です。日本電産は、これからも健康経営に精力的に取り組んでいきます!



京都本社ビル



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

プレゼント応募について

応募のしかた

応募はがきの記入例

- ① 応募はがきの表面に応募者の名前、住所等を記入
- ② 裏面にポイントの集計、アンケートの回答を記入
- ③ 《きりとり線》で切りとって、いずれかの方法でご応募ください。

50ポイントたまったら応募OK

A 郵送応募

切手を貼って郵送

B 直接応募

各區役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課、各老人福祉センター等にある「プレゼント応募箱」へ投函

郵便はがき
〒604-8101
京都市中京区柳馬場通御池下る
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市役所 健康長寿企画課

「新しい生活スタイル健康ポイント事業事務局」行
第1回応募用 2021年7月31日締切・当日消印有効

きょうと たろう 14
京都太郎

〒000-0000
京都市〇〇区××××0-00-00

090-0000-0000

65
〒604-8101
京都市中京区柳馬場通御池下る
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市役所 健康長寿企画課

性別：女性 () 答えたくない
京都いきいきチーム

第1回応募はがき 2021年7月31日締切

合計ポイント **50**ポイント

※50ポイント以上で応募できるポイントと、20ポイント未満の応募はできません。

【アンケート回答欄】(番号・記号に○をつけてください)

Q1 あなたは健康・健康上の問題で日常生活に何の影響がありますか。
 ① あり ② ない ③ へ

Q2 それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。
 ① 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
 ② 外出(通学・通勤など)が制限される
 ③ 仕事、家事、学業(勉強)や作業量などが制限される
 ④ 運動(スポーツを含む)
 ⑤ その他

Q3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。
 ① はい ② いいえ

グループで応募すると 当選確率UP!

家族や友人など、グループで取り組み、応募はがきに「グループ名」(10文字以内)を記入しましょう。同じグループの仲間が応募していると、プレゼント当選確率が**2倍**になります。

抽選に外れても Wチャンス!

抽選に外れた方にも、再度抽選で「賢者の食卓ダブルサポート(大塚製薬)」または「UL・OSTラベルセット(大塚製薬)」または「キリンiMUSE タオル(キリンビバレッジ)」▲3本セット×1,000名様 ▲50名様


応募に関する注意事項

- 注 ① 京都マラソン2022出走権は第1回と第2回のみ応募いただけます。抽選は第2回の締切後に実施します。第3回と第4回には、応募いただけませんのでご了承ください。
- ⑧ 京都市学校歴史博物館 招待券は改装のため、第1回及び第2回のみご応募いただけます。
- ・1回の抽選につき、お一人様1通(いきいきアプリからの応募を含む)の応募となります。
 - ・応募条件を満たしていない場合(記入漏れ等)は、抽選の対象となりません。
 - ・当選したプレゼントの換金および権利の譲渡はできません。
 - ・宛先不明や長期不在などの理由によりプレゼントをお届けできない場合は、ご当選権利を取消とさせていただきます。
 - ・応募はがきを紛失した場合は新しい応募はがきでご応募ください。
 - ・FAXによる応募は受け付けておりません。
 - ・掲載しているプレゼントの本数は、第1回から第4回までの抽選回数合計の本数を表しています。
 - ・当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
 - ・プレゼントによって、発送時期は異なります。
 - ・新型コロナウイルス等の社会情勢や自然災害などの理由により、プレゼントを発送できない場合がございます。予めご了承ください。
 - ・画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。

個人情報の取扱いについて

- ・お預かりした個人情報は、プレゼントの発送および回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外には使用しません。
 - ・住所、氏名等の個人情報を特定できる情報は、本事業終了後に責任をもって全て破棄いたします。
- ◎プレゼント発送は本事業の受託者が行います。
令和3年度「健康長寿のまち・京都 健康ポイント」は京都市から(株)JTB京都支店に企画・運営・広報業務等を委託して行っております。
- 最新プレゼント情報は「健康長寿のまち・京都」ポータルサイトに掲載しています。この手帳に掲載しているもの以外にもプレゼントが追加される場合がありますので、ポータルサイトをご確認ください。
- ※表紙の写真はイメージです。
(左・右下 ©京都市メディア支援センター、中 ©(公財)京都市都市緑化協会、上中 ©AID/amanaimages、上右 ©visual_supple/amanaimages)
- 健康長寿のまち・京都

検索


- <https://kenkochoju.kyoto>

郵便はがき

604-8101

京都市中京区柳馬場通御池下る
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市役所 健康長寿企画課

『新しい生活スタイル健康ポイント事業事務局』行
第1回応募用 2021年7月31日締切・当日消印有効

ふりがな	<small>希望するプレゼント番号</small>	<input type="checkbox"/> どれでも可	
名前			
住所			
電話番号			
年齢	歳	<small>中学生以下の方の応募には、保護者の方の同意が必要で (保護者署名欄)</small>	
性別	男性・女性・()	答えたくない	
グループ名 (任意)			

※10文字以内

郵便はがき

604-8101

京都市中京区柳馬場通御池下る
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市役所 健康長寿企画課

『新しい生活スタイル健康ポイント事業事務局』行
第2回応募用 2021年9月30日締切・当日消印有効

ふりがな	<small>希望するプレゼント番号</small>	<input type="checkbox"/> どれでも可	
名前			
住所			
電話番号			
年齢	歳	<small>中学生以下の方の応募には、保護者の方の同意が必要で (保護者署名欄)</small>	
性別	男性・女性・()	答えたくない	
グループ名 (任意)			

※10文字以内

※10文字以内

グループ名
(任意)

性別 男性・女性)・答えたくない

年齢 歳
中学生以下の方の応募には、保護者の方の同意が必要です。
(保護者署名欄)

電話番号

住所 〒

名前 どれでも可
希望するプレゼント番号

第3回応募用 1日締切・当日消印有効

『新生活スタイル健康ポイント事務局』行

健康長寿企画課
京都市役所
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市中京区柳馬場通御地下る

1018409

郵送の場合は
切手をお貼り
ください。

郵便はがき

※10文字以内

グループ名
(任意)

性別 男性・女性)・答えたくない

年齢 歳
中学生以下の方の応募には、保護者の方の同意が必要です。
(保護者署名欄)

電話番号

住所 〒

名前 どれでも可
希望するプレゼント番号

第4回応募用 8日締切・仮締切・当日消印有効

『新生活スタイル健康ポイント事務局』行

健康長寿企画課
京都市役所
柳八幡町65 京都朝日ビル4階
京都市中京区柳馬場通御地下る

1018409

郵送の場合は
切手をお貼り
ください。

郵便はがき

第1回応募はがき 2021年7月31日締切

合計ポイント ポイント※
50ポイント以上で応募できます

※50ポイントを差引きした分を繰越ポイントとして次回以降の応募時に加算できます。

【アンケート回答欄】(番号・記号に○をしてください)

Q1 あなたは現在、健康上の問題で
日常生活に何か影響がありますか。

- ① ある ② ない ⇒ Q3へ
↓

Q2 それはどのようなことに影響がありますか。
あてはまるものすべての番号に○をつけて
ください。

- ① 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
② 外出(時間や作業量などが制限される)
③ 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)
④ 運動(スポーツを含む)
⑤ その他

Q3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を
1日1時間以上実施していますか。

- ① はい ② いいえ

第2回応募はがき 2021年9月30日締切

合計ポイント ポイント※
50ポイント以上で応募できます

※50ポイントを差引きした分を繰越ポイントとして次回以降の応募時に加算できます。

【アンケート回答欄】(番号・記号に○をしてください)

Q1 あなたは現在、健康上の問題で
日常生活に何か影響がありますか。

- ① ある ② ない ⇒ Q3へ
↓

Q2 それはどのようなことに影響がありますか。
あてはまるものすべての番号に○をつけて
ください。

- ① 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
② 外出(時間や作業量などが制限される)
③ 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)
④ 運動(スポーツを含む)
⑤ その他

Q3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を
1日1時間以上実施していますか。

- ① はい ② いいえ

全国の宿泊施設、世界の雑貨やグルメなど幅広いジャンルをお選びいただけるカタログギフトです。

JTB
えらべる
ギフト

おすすめ用途 カタログ料金 3,960円～

- お客様向けの商品購入キャンペーン景品としてご利用いただけます。
- 永年勤続はもちろん退職祝い、結婚祝い、お中元、お歳暮としてもお使いいただけます。



使いやすいギフト券を贈り物にどうぞ！
**JTB
ギフト
シリーズ**

永年勤続

社内表彰

入学・卒業
祝い



JTB旅行券

全国のJTB店舗で
ご利用いただける
有効期限のない旅行券です。

JTB商品券

百貨店、スーパーなど全国の
JCBカード取扱店で
ご利用いただける商品券です。

おすすめ用途

- 永年勤続表彰のように、年数ごとにお渡しする記念品として、旅行券を進呈いただいております。
- 使用用途が多いので、インセンティブ表彰の副賞としてもご利用いただいております。

是非お気軽にご相談ください。
株式会社JTB 京都支店 TEL:075-365-7723
〒600-8023 京都市下京区河原町通松原上ル2丁目富永町338
京阪四条河原町ビル7階



感動のそばに、いつも。

第3回応募はがき

2021年12月31日締切

合計ポイント	ポイント※
50ポイント以上で応募できます	

※50ポイントを差引きした分を繰越ポイントとして次回以降の応募時に加算できます。

【アンケート回答欄】(番号・記号に○をしてください)

Q1 あなたは現在、健康上の問題で
日常生活に何か影響がありますか。

- ① ある ② ない ⇒ Q3へ
↓

Q2 それはどのようなことに影響がありますか。
あてはまるものすべての番号に○をつけて
ください。

- ① 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
- ② 外出(時間や作業量などが制限される)
- ③ 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)
- ④ 運動(スポーツを含む)
- ⑤ その他

Q3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を
1日1時間以上実施していますか。

- ① はい ② いいえ

第4回応募はがき

2022年2月28日締切

合計ポイント	ポイント※
50ポイント以上で応募できます	

※50ポイントを差引きした分を繰越ポイントとして次回以降の応募時に加算できます。

【アンケート回答欄】(番号・記号に○をしてください)

Q1 あなたは現在、健康上の問題で
日常生活に何か影響がありますか。

- ① ある ② ない ⇒ Q3へ
↓

Q2 それはどのようなことに影響がありますか。
あてはまるものすべての番号に○をつけて
ください。

- ① 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
- ② 外出(時間や作業量などが制限される)
- ③ 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)
- ④ 運動(スポーツを含む)
- ⑤ その他

Q3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を
1日1時間以上実施していますか。

- ① はい ② いいえ