

楽しみながら健康づくり!

令和5年度

あゆコロちゃん 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

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)		(氏)	(名)
年代	令和5年度末時点で75歳以上の方は チェック		
性別	☐ 男 ☐ 女 ☐ どちらでもない ☐ 答えたくない		
住所 (必須)	郵便番号 〒	都道府県	市区町村
特典 (必須)	※1つ選択 (チェック四) してください。 ☐ 温泉&食事ペア券 ☐ スpaート/イベント ☐ 商品券 (1,000円) ☐ 商品券等 (500円) ☐ 協賛企業様からの協賛品		
電話番号	-		
在勤・在学	☐ ※市外在住者のみ ☐ 在勤 ☐ 在学		
企業名・学校名			

応募者の氏名 (必須)		(氏)	(名)
年代	令和5年度末時点で75歳以上の方は チェック		
性別	☐ 男 ☐ 女 ☐ どちらでもない ☐ 答えたくない		
住所 (必須)	郵便番号 〒	都道府県	市区町村
特典 (必須)	※1つ選択 (チェック四) してください。 ☐ 温泉&食事ペア券 ☐ スpaート/イベント ☐ 商品券 (1,000円) ☐ 商品券等 (500円) ☐ 協賛企業様からの協賛品		
電話番号	-		
在勤・在学	☐ ※市外在住者のみ ☐ 在勤 ☐ 在学		
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
ポイント対象期間：R5.6.1～R6.2.15 (A・Cコース又は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。

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コース又は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。

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
※詳細は、市ホームページを御確認ください。



対象イベントは
こちら

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！

- 簡単

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
- 


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」
(アミューあつぎ8階)
あつぎ市民交流プラザ
(アミューあつぎ6階)
厚木市まるごとショップあつまる
(アミューあつぎ地下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

ポイントカードは
その他の公共施設
にもあるよ！



あゆコロちゃんGENKIポイント ポイントカード

A
健(検)診・予防接種等1回30ポイント

C
指定の市のイベント1回30ポイント

受診日	健診等名	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	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	ゴール

あゆコロちゃん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！

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

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

(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)

※①～⑥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！

