



昨年度
参加者の声

- 参加前に比べて歩くのが苦にならなくなりました。
 - 歩数計があると歩きが楽しく頑張れる。
 - 体組成測定で前より少し良くなっていたので、これから張り合いがあります！
- 等

～ 昨年度は多くの方から満足のコメントを頂きました。
皆様の参加をお待ちしております。～



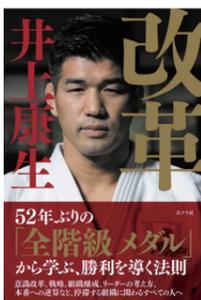
©伊勢原市

クルリン健康ポイント事業 Q & A

- 【Q】何ポイントからプレゼントと交換できますか。
 (A) 200ポイント以上貯めた方です。
- 【Q】獲得したポイントで何がプレゼントされるのですか。
 (A) 新潟県産コシヒカリ、柏木牧場ハンバーグといった豪華賞品が抽選であたります。その他、ポイントに応じた賞品もご用意しています。

★事業協力者

東海大学 准教授
井上康生 氏



※「改革」サイン入り本を抽選でプレゼントいたします。

★協賛企業

伊勢原温泉ニュー天野屋
 有限会社伊勢原ときわ堂
 株式会社インボディ・ジャパン
 カサハラ印刷株式会社
 株式会社柏木牧場
 さかもとのたまご
 株式会社ハイクラス
 株式会社バスクリン

- お問合せ・参加申込み
伊勢原市役所 0463 (94) 4711
連携運動推進チーム(健康づくり)
スポーツ課 内線 6511・6512



©伊勢原市

～さあ 歩こう！
元気で長生き その一歩！～

伊勢原市

クルリン健康ポイント



なかなか
いいなか
いせはら

8月1日より
参加者
募集!!

参加費
1,000円



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

- 対象者/ 20歳以上の伊勢原市民
- 募集期間/ 平成29年8月1日(火)～
- 募集人数/ 250人 (先着順で定員になり次第締め切ります)
- 主催/ 伊勢原市
- 平成29年度スポーツ庁補助事業

申込みは 伊勢原市役所スポーツ課まで
0463 (94) 4711

「クルリン健康ポイント」とは？

市民の健康づくりを支援する事業です。
指定の歩数計をもって、期間中ウォーキングを行い、ご自身の健康状態の変化を確認していただきます。
併せて、歩数に即したポイントや健(検)診受診などによるポイントを貯めることでプレゼントと交換できます。



『歩く・健(検)診でポイントを貯めよう!』

歩いたり、健(検)診事業に参加するとポイントが貯まります。

参加される皆さんに歩数計をお持ちいただき、歩数に応じたポイントが付与されます。
また、健(検)診事業に参加された場合もポイントが付与されます。
獲得したポイント数に応じてプレゼントと交換できます。さらに、抽選で豪華賞品が当たります。

クルリン健康ポイントの付与について

1日に歩いた歩数に応じて、次のポイントが付与されます。

歩数	ポイント
2,000歩 未満	0ポイント
2,000歩～4,000歩 未満	1ポイント
4,000歩～6,000歩 未満	2ポイント
6,000歩～8,000歩 未満	3ポイント
8,000歩～10,000歩 未満	4ポイント
10,000歩 以上	5ポイント

※1日毎のポイントを期間内で加算していきます。

歩数計
(活動量計)



歩数や消費カロリーなどを測ることができます

健(検)診に参加すると50ポイント付与されます。

健(検)診例		
●いきいき健診	●特定保健指導	●人間ドック
●がん検診	●歯周病検診	●他

※いずれか1つ参加すると50ポイントです。
(複数の健診に参加されても50ポイント1回の付与となります)



©伊勢原市

『クルリン健康ポイント』について

- 参加条件 20歳以上の伊勢原市民
(事業スケジュールのNo1の①②③のいずれかとNo7の①②③のいずれかに必ず参加できる方)
- 募集人数 250人 (先着順)
- 参加費用 1,000円 ※途中でリタイヤされた場合でも返金できません。
- その他 歩数計は、市から貸し出します。事業終了後は、返却していただきます。
また、実施期間中歩数計の電池交換は本人負担です。
- 参加方法

- STEP 1 参加申込みをしましょう!**
申込みは8月1日(火)から。定員になり次第締め切ります。
電話でスポーツ課まで申込むか、直接窓口までお越しください。
- STEP 2 ポイント対象事業に参加しましょう!**
歩いたり、ポイントの対象になる健(検)診に参加して、ポイントを貯めましょう。
- STEP 3 プレゼントをゲットしましょう!**
200ポイント以上貯めると、ポイントに応じてプレゼントと交換できます。

『クルリン健康ポイント』主な事業スケジュール

【個人プログラム】

時間・内容については、変更になる場合があります。

No.	日 時	事業内容等
1	平成29年 9月2日(土) ①午後1時～4時	※①②③のいずれか1回に必ず参加してください。 事業説明会 形態体力測定・アンケート調査 (測定項目) 身長、体組成、握力、長座体前屈、椅子立ち上がり、片足立ち
	9月3日(日) ②午前9時～正午 ③午後1時～4時	
2	9月16日(土) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分	特別講義
3	10月21日(土) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分	講義「運動と栄養の基礎」
4	11月11日(土) 午前9時～正午 (予備日11/18(土))	日本遺産「大山詣り」・構成文化財をめぐるウォーキング
5	12月3日(日) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分	特別講義 (希望者にウォーキング等の実技指導あり)
6	平成30年 1月13日(土) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分	講義 (希望者にニュースポーツ等の実技指導あり)
7	2月17日(土) ①午後1時～4時	※①②③のいずれか1回に必ず参加してください。 講義 形態体力測定・アンケート調査 (測定項目) 身長、体組成、握力、長座体前屈、椅子立ち上がり、片足立ち
	2月18日(日) ②午前9時～正午 ③午後1時～4時	
8	3月17日(土) 午前9時～10時30分	講義「まとめ・修了式」

☆平成29年9月から平成30年2月にかけて、1カ月に1回、健康に関する講義や、体力測定会などを開催します。
☆講義会場等は東海大学伊勢原校舎を予定しています。

