

令和7年度版

健康づくりでポイントを貯めよう!

参加費
無料

健幸ポイント こうしゅう ガイドブック



対象者

18歳以上(高校生除く)の
甲州市民もしくは市内在勤・在学者

申込期間

令和7年6月2日(月)から
令和8年1月30日(金)まで

参加方法

1

市役所窓口または
Webで申込み、
スタンプカードをもらう

＼簡単Web申込み／



2

スタンプカードに
健幸ポイントを
貯める!



3

50ポイント達成で**全員**に
市内協賛店で使える
500円券が必ずもらえる!

100ポイント達成で**抽選**により
勝沼ぶどうの丘展望ワインレストランの
ペア豪華ディナーコース券が当たる!

お得な特典

お問合せ 甲州市役所 健康増進課 健康企画・地域医療担当 0553-32-5014

主催:甲州市・甲州市健康づくり推進協議会

協力:甲州市商工会、ある〜くこうしゅう推進協議会、甲州市食生活改善推進員会

六感が喜ぶ
VESTA 甲州
VESTA KOSHU

2コース以上に参加し、楽しく健康づくりをしながらポイントを集めよう!

もらえるポイント

コース	ポイント対象事業	付与ポイント
健診 2ページ	健康診断を受ける	20ポイント
4週間 チャレンジ 3,4ページ	健康づくりの目標を決め、4週間取り組む ・記録表を提出で10ポイント ・4週間のうち3週間以上目標達成で10ポイント ・チームで同じ目標に取り組んで、 チーム全員が記録表を提出したら10ポイント	最大 30ポイント
食 5~9ページ	メニュー提供店で野菜たっぷりメニューを食べる	10ポイント
	メニュー提供店でバランスメニューを食べる	10ポイント
	食生活改善推進員さんの食イベントに参加する	20ポイント
バラエティ 10,11ページ	甲州まちゼミの健康に関する講座に参加する	10ポイント
	健康に関する図書を借りる	10ポイント
	甲州市役所本庁舎会場または勝沼支所会場で 献血し、血液検査の結果を確認する	10ポイント
運動 12~14ページ	ある〜くこうしゅうのイベントに参加する	20ポイント
	地域の運動イベントに参加する	10ポイント
	いきいき健幸教室に参加する	10ポイント
	勝沼健康福祉センターの トレーニングルームを利用する	10ポイント
	塩山B&G海洋センターのプールまたは トレーニングルームを利用する	10ポイント
	勝沼B&G海洋センターの プールを利用する	10ポイント

事業実施期間

令和7年6月2日(月)～令和8年2月27日(金)

申込方法

①窓口 甲州市役所 健康増進課、勝沼支所、大和支所

②Web 表紙の2次元コードから申し込む

<https://logoform.jp/form/jfkY/1020101>

③電話 0553-32-5014

④FAX 0553-32-3072

⑤メール kenkouzoushin@city.koshu.lg.jp

④⑤共通 必要事項を記入してください。
氏名、生年月日、年齢、性別、住所、連絡先

健診

20ポイント

健康診断を受ける

市の健診はもちろん、会社や自費で受けた健診、人間ドックもポイント対象です。

症状が出る前に病気を発見したり、予防ができる健康診断を活用し、定期的に自分の体の状態を確認しましょう。

ポイント獲得方法

令和7年3月から令和8年2月までの期間に受けた健康診断が今年度のポイント対象です。

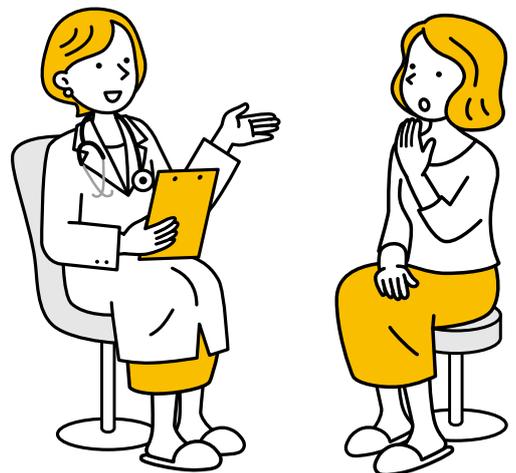
受診日、受診者名、健診を受けたことがわかる書類（健診結果票等）を市役所窓口で提示してください。受診の確認後、スタンプカードに押印します。

提出場所：本庁 健康増進課・勝沼支所・大和支所

※市の総合健診会場でも押印できます。スタンプカードを持参してください。

注意事項

- ・年間1回のみポイント付与となります。
- ・治療として受けたものは対象になりません。
- ・基本健診（特定健診）・がん検診・歯周疾患検診（後期高齢者歯科口腔健診）・骨粗しょう症検診・B型・C型肝炎ウイルス検診のうちいずれか1つまでポイント対象です。



4週間 チャレンジ

健康づくりの目標を1つ決め、4週間取り組む (チーム参加でボーナスポイントも!)

自分で健康づくりの目標を1つ決め、記録表を提出するだけでポイントがもらえます。

目標の内容や難易度を自由に決められるので継続しやすいコースです。

一定期間取り組むことで健康的な生活が習慣化しやすくなります。

毎日チャレンジか毎週チャレンジのどちらにするか選びましょう。

毎日チャレンジ

自身の生活を振り返って、健康づくりの目標を自由に1つ決め、4週間毎日挑戦!

例えば、

- ・ラジオ体操をする ・ストレッチをする ・散歩をする ・階段昇降をする
- ・ () 歩以上歩く
- ・朝食を食べる ・よく噛んでゆっくり食べる ・腹八分目にする
- ・夜9時以降は食べない
- ・体重を量る ・禁煙をする

などのように自由に目標を決め、毎日達成できるようにします。



記入例

私の健康づくりの目標

毎日朝食を食べる			
	月 日	できた○ できない×	メモ
第 一 週	10月 4日	○	ぶどうまつりを楽しんだ
	10月 5日	○	もらった食パンがおいしかった!
	10月 6日	○	
	10月 7日	○	
	10月 8日	○	
	10月 9日	×	
	10月 10日	○	甲州ワインで乾杯できた
	毎日目標を達成できましたか		はい

毎週チャレンジ

毎日取り組まなくても健康への効果に科学的根拠のある次のA～Cの3つの目標のうちいずれか1つの目標に4週間挑戦!

- A 休肝日（肝臓を休めるために飲酒しない日）を週2日以上つくり、実践する。
- B 1日30分以上の運動を週2日以上行う。
- C 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、週6日以上食べる。

それぞれ4週間達成できるようにします。

記入例

下記A～Cのなかからチャレンジする目標1つに✓をしてください

- A.休肝日（肝臓を休めるために飲酒しない日）を週2日以上つくり、実践する
- B.1日30分以上の運動を週2日以上行う
- C.主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、週6日以上食べる



第1週	月 日	できた○ できない×	メモ
	10月 16日	○	テニスの練習
10月 17日	×		
10月 18日	○	友達とヨガへ	
10月 19日	×	およっちょい祭り	
10月 20日	×	総合健診を受ける	
10月 21日	×	明日は運動がんばろう	
10月 22日	○	30分ウォーキング	
目標を達成できましたか <small>※A,Bは○が2個以上、Cは○が6個以上で達成</small>			はい・いいえ

ポイント獲得方法

1つの目標に4週間取り組み、取り組み状況を記録表に記録し、スタンプカードとともに窓口に提出してください。記録表を確認後、スタンプカードに押印します。

連続した4週間のうち、3週間以上目標を達成することをめざします。

4週間実践し、記録表を提出すると**10ポイント**

4週間のうち3週間以上目標を達成したら、さらに**10ポイント**

チーム全員が同じ目標に取り組み、全員が記録表を提出すると**ボーナス10ポイント**

注意事項

- ・実施期間中何回でも挑戦できます。ただし、4週間の同一期間中に複数の目標に取り組んだ場合も、獲得ポイントは1つの目標に限ります。
- ・実施期間は令和7年6月～令和8年2月末で連続した4週間を各自で設定してください。
- ・窓口で歩数計の貸し出しも可能です。（本庁健康増進課・勝沼支所・大和支所）
- ・記録表は、ホームページからもプリントアウトできます。
- ・チーム参加の場合は、チーム全員分の記録表を一括提出してください。

食

20ポイント

食生活改善推進員さんの食イベントに参加する



各地区の食生活改善推進員さん、通称“食改さん”が、お住まいの地域でイベントを実施し、食事の目安量やバランス、減塩など健康づくりの情報を発信しています。食改さんの実施するイベントに参加するとポイントがもらえます。

ポイント獲得方法

イベント当日スタンプカードに押印します。ポイント対象となる食イベントは、地域の食改さんへお問い合わせください。

甲州市には175名の食改さんがいて、「食」を中心とした健康づくり活動をしているよ！最近では、「食」に「運動」もあわせた健康づくりを目指して地域で活動しているよ



食コース

食

10ポイント

メニュー提供店で「野菜たっぷりメニュー」・「バランスメニュー」を食べる

野菜たっぷり・バランスメニューは、市の管理栄養士が認定し、健康に良いメニューとして登録しています。一食に必要な野菜の目安量や、バランスの摂れた食事がわかり、普段の食事の参考になります。

ポイント獲得方法

提供店で注文の際、スタンプカードを提示してください。1人1メニュー食べたらポイントがもらえます。対象メニューは、6～9ページをご覧ください。



野菜たっぷりメニューとは、

一食 120g 以上の野菜（きのこ・海藻類を含む）を使用したメニューのことです。

野菜やきのこ、海藻類は、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、からだの調子を整える働きがあります。

バランスメニューとは、

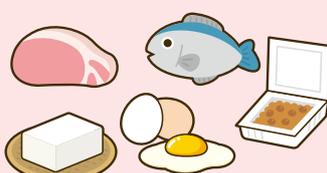
主食、主菜、副菜をそろえたメニューのことです。

主食 ご飯、パン、麺類



働く力や体力になる

主菜 魚、肉、卵、大豆料理



からだをつくる

副菜 野菜、きのこ、海藻料理



からだの調子を整える

野菜たっぷり・バランスメニュー提供店一覧



このマークは
「野菜たっぷりメニュー」



このマークは
「バランスメニュー」

※メニュー及び金額（税込価格）、営業時間等については、変更になる場合があります

カフェ・イコーリティー

住 塩山上於曾1085-1
甲州市役所地下

電 0553-39-8228

営 11:00~14:00

休 土・日・祝日

駐 有

◆ハンバーグ(デミグラスソース)セット 1,000円

◆豚ロースの生姜焼きセット 1,000円

◆特製カレーセット 1,000円

お店自慢のカレーは、クリーミーなのにピリッと辛いおいしさがクセになります!

◆ナポリタンセット 1,000円



グリル&ワイン

住 塩山上於曾1761-4

電 0553-32-4122

営 11:30~14:00

18:00~23:00

休 月

駐 お問い合わせ
ください



* Instagram *

◆グリルセットイベリコ豚
2,800円

サラダもセットなので、おいしく
バランスよく食べられます。



◆下記パスタ+セット(400円)

- ・ボロネーゼ……………1,430円
- ・オム風ナポリタン……1,265円
- ・季節と野菜の
クリームパスタ……………1,485円
- ・自家製パンチェッタとしめじの
ペペロンチーノ……………1,320円

セット(ミニサラダ+スープ)に
することで対象となります。



桃光

住 塩山下於曾1380

休 火

電 0553-32-1808

駐 店舗前

営 11:30~14:30

17:30~21:30

※スープがなくなった場合、
閉店が早まる場合があります。

◆野菜たっぷり担々麺 1,000円



当店人気メニュー
「四川風担々麺」に、
野菜をたっぷりのせた
メニューです☆



居酒屋 赤ちょうちん

住 塩山上於曾1226

電 0553-33-4634

営 17:30~23:00

休 水

駐 店舗横

◆タンメン 630円(税抜)

お酒を飲んだ後の
シメにも!
野菜たっぷり
人気の一品



縁側カフェ やまいち

住 勝沼町深沢3494
電 0553-44-1621
営 12:00～ ※8月20日から営業開始予定
休 不定休
駐 4台



◆沢楽(さわら)定食
2,500円

12種類の野菜料理が楽しめるメニューです!
季節のデザートもつきます。



旬彩和創 清水亭

住 勝沼町山128-2
電 0553-44-5354
営 11:30～14:00
休 月・火(臨時休業あり)
 夜は予約制・コースのみ
駐 8台



* HP *

開店15年変わらない
人気メニューが対象です。

TAKE OUT テイクアウトも大歓迎!

◆大海老2本と野菜の天井
1,000円



◆大海老と野菜のかき揚げの特上天井
1,200円



◆海鮮五目ちらし寿司 1,000円



◆マグロのぶつ漬け丼 1,000円



つぐら舎

住 勝沼町勝沼2997
電 0553-39-8915
営 11:00～17:00
 (L.O.16:00)
 ※ランチセットは15:30まで
休 月
駐 店舗前 10台



* Instagram *

TAKE OUT テイクアウトも大歓迎!

◆ワイントンのハンバーグの
ランチセット 1,430円

甲州市特産のワイントンを
ハンバーグで召し上がってください!



◆パンケーキのランチプレート
1,320円

国産小麦と地元の卵を使用した、もちり
パンケーキとたっぷり野菜のランチプレート。



◆黒富士農場玉子のオムライスのランチセット 1,320円

◆蕎麦粉の pasta のソースのランチセット 1,430円

1日3食バランスよく食べることは、健康の源!

主食・主菜・副菜がそろうと、食事のバランスが
自然と整いやすくなるんだよ!!



ばきばきマン



手ばかりーナ

よってけし New

TAKE OUT テイクアウトも大歓迎!

住 塩山上於曾1266

営 火・木 11:30~14:30

水 11:30~18:00

土 11:30~17:00

休 月・金・日

駐 店舗前 8台

◆餃子定食 680 円

当店の看板メニュー☆
モチモチ食感をお楽しみください。



◆ハワイ風ポークソテー定食 900 円

肉厚のポークをじっくりソテーした
ボリュームミーな一品。

ナチュラルカフェ

TAKE OUT テイクアウトも大歓迎!

住 塩山上萩原3127

電 0553-34-8334

営 水~金 11:30~16:00

土・日 11:30~18:00

休 月・火 ※夜は要予約

駐 10台



◆鹿肉ハンバーグ 160g/200g 1,500 円 / 1,800 円

注目のジビエ料理です。くせもなく食べやすいハンバーグです。

◆ワイントンの冷しゃぶ 1,400 円

◆ワイントンのポークジンジャー 1,500 円

◆ピザ (鹿肉・野菜) 各 1,500 円

◆インド風カレー 1,400 円

ひよこ豆等の豆類がたくさん入ったインド風カレーです。

◆ドリア (鹿肉・野菜) ※冬季限定 各 1,500 円

◆トマトソースパスタ 1,400 円

◆冷製パスタ ※夏季限定 1,400 円



* HP *



※全てセットメニューが対象となります。

談話室 コロボックル

TAKE OUT テイクアウトも大歓迎!

住 塩山上於曾1585

電 0553-33-7988

営 昼 11:30~14:00

夜 18:00~22:00

休 火・水

駐 店舗前 15台



◆牡蠣フライ 1,380 円

◆ワイン豚のタコライス 1,160 円

◆ワイン豚のカレーライス 1,160 円

◆ワイン豚のステーキ 1,480 円

◆ワイン豚入りハンバーグ 1,450 円

◆県産若鶏のハーブグリル 1,380 円

※魚がメインのメニューは、季節により変動します。
※物価の変動により価格を変更する可能性があります。



ワイントンのバラ軟骨の部分
を長時間煮込み、極力
油分を落としてトロトロに
軟らかく仕上げました。



* Instagram *



ワイントン肩ロースの厚切りを低温で4時間
調理し、仕上げに表面をカリッとローストして
います。ワイントンの独特の旨味・やわらか
さを楽しめます。

※野菜を中心にした6種類の
前菜セットメニューが対象と
なります。

主食・主菜・副菜を1日に2回以上
食べている人の割合 (20歳以上)



生活習慣病や高齢者の低栄養*1を予防するため、国では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上すること」を推奨しています。しかし、甲州市では、実際に毎日2回以上バランスよく食べている人は、男性40%、女性45%と半分に満たない状況です。

*1 低栄養…健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のこと。

データ：令和5年度甲州市健康づくりに関するアンケート調査
(食育に関する調査) より

あかり食堂

New

料理の品数も多く、だし巻きにこだわった食事処。
夜メニューも充実しており多種多様のお酒もあります。

住 勝沼町勝沼2562-2

電 0553-34-5360

営 11:00~14:00 (L.O. 13:30)

17:00~21:00 (L.O. 20:30)

休 水

駐 店舗前 3台、店舗横 100台



* HP *



◆あかり定食 1,450 円

一番人気の定食です。特にだし巻き玉子が人気!!

◆自家製ハンバーグ定食 1,680 円

和牛と豚肉を使ったハンバーグ。

◆お魚定食 1,720 円

とてもやわらかく、うま味のあるサバを使用しています。

ワイントン直営店 晦日

TAKE OUT

テイクアウト也大歓迎!

住 勝沼町休息1625-3

電 0553-34-8429

営 11:00~14:00

17:00~21:00

休 水、第2・第4火

駐 店舗裏側 10台



* HP *



◆ワイントンしゃぶしゃぶセット 2,200 円

ワイントンのとんかつスープでしゃぶしゃぶをお楽しみください。雑味をとっているの、くせもなく誰でもおいしく召し上がれます。

◆ワイントン焼肉セット 2,200 円

ワイントンをグリルで焼いて岩塩で食べて下さい。より甘味とうま味を感じます。

◆とんかつセット 1,700 円



◆ポークソテーセット 1,700 円

ワイントン専門店として全国初のお店です☆
セットにはサラダ、モツ煮、小鉢がつきます。どのセットも食べ応えがあります◎

おさかな屋きたいさん

New

小売りもやっています!

住 塩山下於曾1615

電 0553-33-7225

営 11:30~14:00

17:00~20:00

休 火

駐 店舗前 6台



* Instagram *

◆きたい丼 (海鮮丼) 1,430 円



海鮮丼の具材は旬の魚が日替わりで10種類!
小鉢も日替わり、あら汁も具材がいっぱい入っています!

お刺身をメインに色々な種類の魚が豊富にあります。
魚をメインにした料理をお昼から夜までいつでも食べられます。

バラエティ 10ポイント

甲州まちゼミの健康に関する 講座に参加する

まちゼミとは？

甲州市商工会に加入しているお店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料（一部材料費等がかかる講座があります。）で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。



まちゼミ講師のみなさん（令和6年度）



お申し込みから受講の流れ

- ①健幸ポイントこうしゅう対象の興味のある講座や行ってみたい講座を見つけます。
※申込み開始は9月下旬、開催期間は10月から11月を予定しています。
詳細が決まり次第、お知らせしますので、まちゼミホームページをご確認ください。
- ②お店の人に予約の電話をしてください。
「まちゼミの申込みです。」と伝えてください。
- ③予約した時間、場所にお越しください。
キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。



甲州市商工会まちゼミHP

ポイント獲得方法

- ・健幸ポイントこうしゅう対象の健康に関する講座に参加します。
イベント当日、イベント主催者がスタンプカードに押印します。
※ポイント付与方法は、各イベントごとに異なります。

お問い合わせ 甲州市商工会 0553-33-2236

バラエティ 10ポイント

健康に関する図書を借りる

ポイント獲得方法

健康に関する図書（漫画・雑誌等の一部の図書を除く）を対象図書館で借りる際にポイントカードを提示するとポイントがもらえます。

対象図書館	開館時間	休館日	電話
勝沼図書館	火～金：午前10時～午後7時 土・日・祝：午前10時～午後5時	月曜日	0553-44-3746
塩山図書館	月・水～金：午前10時～午後7時 土・日・祝：午前10時～午後5時	火曜日	0553-32-1505
大和図書館	火～日：午前10時～午後5時	月曜日	0553-48-2921

注意事項

1回の貸し出しにつき、10ポイントとなります。
※複数冊借りても10ポイントです。

月末整理日等の休館日があるため、詳細は甲州市立図書館ホームページをご確認ください。



バラエティ 10ポイント

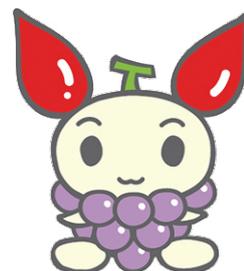
甲州市役所本庁舎会場または勝沼支所会場で 献血し、血液検査の結果を確認する

市役所本庁舎会場または勝沼支所会場で献血を行うとポイントがもらえます。
献血したら、血液検査の結果を確認し、自分の健康状態を確認しましょう。

市役所本庁舎会場は、7月30日（水）、12月中旬
勝沼支所会場は、11月下旬に実施予定です。
詳細は、市のホームページをご確認ください。

ポイント獲得方法

献血終了後、スタンプカードを提示してください。



運動

20ポイント

ある〜くこうしゅうの イベントに参加する



ある〜くこうしゅうとは？

甲州市内のウォーキングを推進する団体で構成され、ウォーキング運動を推進しながら地域の活性化や健康づくりをめざしています。

健康づくりに!仲間づくりに!「ある〜く こうしゅう」をご活用ください。

ポイント獲得方法

イベント当日、スタンプカードに押印します。

※ポイント付与方法は、各イベントごとに異なります。



6月〜2月までのある〜くこうしゅうイベント一覧

開催日	イベント名	主催
7月31日(木)	大菩薩夏休みファミリートレッキング	観光協会
7月頃	上条集落おさんぽ会	上条を活性化する会
9月27日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会
10月4日(土)	ぶどうまつりフットパス・ガイドツアー	勝沼コンシェルジュ
10月25日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会
10月	熊野神社から清白寺を巡るフットパス	ボランティアガイドの会
11月22日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会
11月	勝沼氏館跡、祝橋など巡るフットパス	ボランティアガイドの会
11月	竹森地区フットパス(秋の紅葉)	玉宮フットパスの会
11月	2025ウェルカムツアー	勝沼フットパスの会
11月	上条集落おさんぽ会	上条を活性化する会
12月27日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会
令和8年1月24日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会
2月28日(土)	フットパス出展&ガイドツアー(立正寺楽市)	勝沼フットパスの会

※中止、変更の場合もあります。参加費や日時など詳細はお問合せください。

※広報、市ホームページイベント情報にも掲載いたします。

お問合せ 観光商工課 企画・交流担当 0553-32-1000

運動 10ポイント

地域の運動イベントに参加する

健幸ポイントこうしゅう事業に登録されたイベントに参加するとポイントがもらえます。



随時イベントが追加されていきますので
市のホームページをご覧ください。



ポイント獲得方法

イベント当日、イベント主催者がスタンプカードに押印します。
※ポイント付与方法は、各イベントごとに異なります。

お問合せ 健康増進課 健康企画・地域医療担当 0553-32-5014

運動 10ポイント

いきいき健幸教室に参加する

(市内在住65歳以上の参加者の方限定)

自分らしくいきいきと健康で幸せな生活を目指して開催している運動教室です。教室では怪我防止や疲れにくい体づくりのポイントを健康運動指導士がわかりやすくお伝えします。

ポイント獲得方法

参加当日にスタンプカードに押印します。



詳細については、
市のホームページ
をご覧ください。

実施日程

月1回開催。開催日は、広報「情報カレンダー」をご確認ください。
送迎希望の方は、前日までに各会場の送迎申込先にご連絡ください。

▶実施会場 塩山保健福祉センター 塩山東公民館 甲州市民文化会館 松里公民館
大藤公民館 玉宮公民館 神金公民館 大和ふるさと会館
▶開催時間 13時30分～15時00分
▶送迎申込先 フィッツ（塩山B&G海洋センター） ☎0553-32-1596
《電話受付時間9時30分～21時30分（月曜日を除く）》

▶実施会場 奥野田公民館 等々力自治公民館 勝沼市民会館 勝沼健康福祉センター
▶開催時間 14時00分～15時30分
▶送迎申込先 エムズスポーツ ☎055-261-8770
《電話受付時間9時30分～18時30分（土日祝日を除く）》

お申込み・お問合せ 介護支援課 高齢者支援担当 0553-34-5434

運動

10ポイント

勝沼健康福祉センターの トレーニングルームを利用する

「休息」という疲れた身体を癒すには
うってつけの地名にある温泉施設です。

住所 勝沼町休息1867番地2
開館時間 午前10時～午後8時
料金 市内300円 市外510円
(温泉等の利用料含む)
休館日 毎週月曜日・祝祭日・年末年始
電話 0553-44-1329



運動

10ポイント

塩山B&G海洋センターの プールまたはトレーニング ルームを利用する

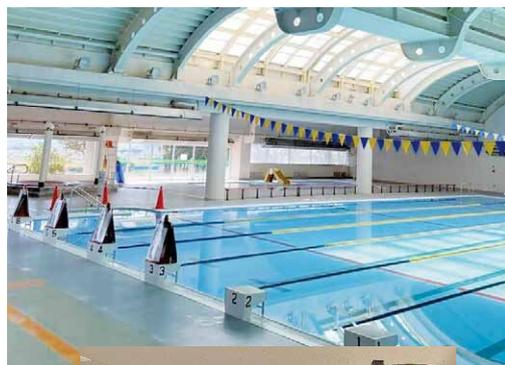
一年中利用できる屋内温水プールと
トレーニングルームを備えた施設です。

住所 甲州市塩山小屋敷1888番地3
開館時間 午前の部：9時30分～12時
午後の部：13時～16時(※7・8月は13時～17時)
夜間の部：18時～21時30分

料金

一般 当日券	プール(夏季) 6～9月	プール(冬季) 10～5月	トレーニング ルーム
市内	220円	320円	100円
市外	320円	440円	150円

休館日 毎週月曜日・年末年始
電話 0553-32-1596



運動

10ポイント

勝沼B&G海洋センターの プールを利用する

ぶどう畑に囲まれた自然豊かな施設です。
25m6コース、子供用プールがあります。

住所 甲州市勝沼町勝沼1279
開館時期 6月1日～9月28日
(※9月は土曜・日曜のみ開館)
開館時間 14時～17時
(※7月19日～8月31日：10時～13時、14時～17時)
料金 市内220円 市外320円
休館日 毎週月曜日(※9月は月～金が休館日)
電話 0553-44-1700



特典の利用について



50ポイント達成したら……

健幸ポイントこうしゅう協賛店（16ページ～18ページ）で取り扱う商品及びサービス等に利用
できるポイント利用券500円分（100円券×5枚）がもらえます。

利用申請手順

市役所窓口にてポイント利用券の利用申請を行ってください。代理申請も可能です。

- ▶申請場所：本庁 健康増進課、勝沼支所、大和支所
- ▶持ち物：スタンプカード
- ▶申請締め切り：令和8年3月13日（金）まで

注意事項

- ・ポイント利用券の使用期限は令和8年3月31日（火）までとなります。
- ・100円以上の会計にのみ利用できます。おつりはできません。
- ・切手、官製はがき、印紙、証紙、たばこ、金券類（商品券、ビール券、プリペイドカード等）、公共料金の支払い、仕入れ及び経費などの支払いには利用できません。
- ・本券は売買、換金はできません。



さらにもう50ポイント獲得して 合計100ポイント達成したら……

抽選に応募できます。抽選で5組10名様に
ぶどうの丘 展望ワインレストラン ペア豪華ディナーコース券が当たります！

応募方法

100ポイント獲得したスタンプカードを窓口に提出してください。郵送も可能です。
※スタンプカードに、応募者氏名、住所、電話番号を必ず記載してください。

- ▶応募先：本庁 健康増進課（甲州市塩山上於曾 1085-1）
勝沼支所、大和支所
- ▶応募締め切り：令和8年3月13日（金）まで

抽選・発表

- ・甲州市健康づくり推進協議会による抽選の結果、当選者には3月中にディナーコース券を発送します。
（発送をもって発表にかえさせていただきます）
- ・ディナーコース券の利用期限は、令和8年7月31日（金）までとなります。

※特典1、2とも、それぞれ1人年1回のみ利用可能です。

窪田精肉店



住 塩山千野3852-3
営 8:00~18:00 **休** 日
電 32-2250 **駐** 店舗前と店舗隣

皆様に安心できるお肉を提供します。金曜日は特売日！ヘルシーな国産赤身馬刺しが人気です。

居酒屋 赤ちょうちん



住 塩山上於曾1226
営 17:30~23:00 **休** 水
電 33-4634 **駐** 店舗横

昭和26年創業。レトロな味から最新メニューまでお楽しみください。

魚活



住 塩山上於曾1748-9
営 11:30~14:00 **休** 水
 17:00~21:00 **駐** 18台
電 33-4638

鮮度にこだわり、「新鮮な魚を新鮮なうちに」をモットーにしている寿司屋。粋な大将と魚をつまみにちょいと一杯いかがですか。

内田豆腐店



住 塩山上於曾323-4
営 6:00~18:00 **休** 日
電 33-2298 **駐** 店舗前

『生湯葉』の提供も始めました。

塩山酒販



住 塩山上於曾1925
営 8:00~20:00 **休** 無
電 33-2223 **駐** 5台

蔵元から直送の地酒や季節のお酒を数多く取り揃えております。

岡部生花店



住 塩山上於曾1140 **休** 無休
営 8:00~19:00 (元日・2日)
電 33-2729 **駐** 4台

お誕生日や記念日などのお祝いや、お悔やみや法要のお供えなど、様々なシーンに合わせたお花をご用意いたします。

菓詩処 石井



住 塩山上於曾1107-27
営 9:00~19:00 **休** 水
 (原則) **駐** 2~3台
電 33-2310

郷土の文化をお菓詩にのせてお届けいたします。

カフェ・イコーリティー



住 塩山上於曾1085-1
営 11:00~14:00 **休** 土日祝
電 39-8228 **駐** 有

障がいのある方の社会参加や就労促進を目的とした店です。障がいのある方も健常なスタッフの支えのもと、調理補助や接客など、個別の特性に応じた「できること」を生かした活動を行っています。安心・安全・清潔をモットーにしております。

グリル&ワイン



住 塩山上於曾1761-4
営 11:30~14:00 **休** 月
 18:00~23:00 **駐** 無
電 32-4122

上質のお肉とワインをリーズナブルに楽しめるお店です。ワインは甲州市のワインを中心に取り揃えております。

甲州タクシー

NEW



住 塩山上於曾1858
営 6:30~22:00 **休** 無
電 33-2306 **駐** 無

地域密着型のタクシー会社です。

甲州屋商店



住 塩山上於曾1763
営 9:00~18:00 **休** 日
電 33-2176 **駐** 5台

駅前通りで100年続いております老舗の青果店。お客様のニーズに合わせ食品全般取り揃えております。

コロムビア化粧品店



住 塩山上於曾1135
営 9:00~19:00 **休** 日
電 33-4408 **駐** 店舗前と電化部前

美容機器による肌診断、エステ、お肌の悩み相談を実施しております。

笹本精肉店



住 塩山上於曾109
営 8:00~19:00 **休** 無
電 33-2656 **駐** 3台

山梨県産の牛・豚・とり・馬肉を中心に販売しております。

寝装品のあきやま



住 塩山上於曾1129
営 8:30~18:30 **休** 不定休
電 33-2206 **駐** 飯島P

手作り商品(布団、入園・入学用品)など販売しています。

談話室 コロボックル



住 塩山上於曾1585
営 11:30~14:00 **休** 火・水
 18:00~22:00
電 33-7988 **駐** 店舗前15台

地元野菜を中心に季節感のあるメニューを提供しています。ランチ・夜定食もあります。イベント羅の貸し切りとすることもあります。電話にてご確認ください。

釣魚料理 海



住 塩山上於曾870-1
営 17:00~22:30 **休** 月
電 33-8182 **駐** 店舗前

朝漁りの鮮魚をその日売り切りのお店。大将が現役漁師の直営店。

林電気商会



住 塩山上於曾1106
営 9:00~16:00 **休** 土日祝
電 33-2159 **駐** 無

HITACHIを取り扱っています。その他メーカーも随時受付中なので気軽にご相談ください。地域に密着した電気屋です。

まるやパン店



住 塩山上於曾1104
営 9:00~18:30 **休** 日
電 33-2356 **駐** 3台

厳選された品揃えが並ぶ焼きたてパン。いつも常連客が大勢! 特に注文してからつけるジャムバターやピーナツの食パンサンドが一押しです。地域の幅広い年齢層から支持される甲州市の老舗です。

YK塩山タクシー

NEW



住 塩山下於曾596
営 6:00~23:00 **休** 無
電 32-3200 **駐** 無

おさかな屋きたいさん



住 塩山下於曾1615
営 小売10:00~19:30
 飲食11:30~14:00 **休** 火
 17:00~20:00
電 33-7225 **駐** 6台

お刺身をメインに色々な種類の魚が豊富にあります。そして魚をメインにした料理をお昼から夜までいつでも食べられます。

オリンピヤスポーツ

NEW



住 塩山下於曾1073-2
営 10:00~18:30 **休** 火
電 0553-33-2318 **駐** 10台

皆様の健康をサポートできるよう頑張ります。

脱毛サロン iana



住 塩山下於曾1317-3-201
営 10:00~20:00 **休** 土
電 090-6532-3631 **駐** 店舗前10台

3歳から通える脱毛サロン。無駄な通いはさせません。韓国製の皮膚科でしか手に入らないスキンケアも取り扱っています。

黒富士農場たまご村 塩山店



住 塩山上塩後923 **休** 1/1~1/3
営 9:00~17:30(4/1~10/31)
 9:00~17:00(11/1~3/31)
電 32-0005 **駐** 10台

標高1000mの高原にある養鶏場から直送の新鮮卵の直売場です。県平飼認証。日本農業賞・内閣総理大臣賞受賞の信頼ある農場です。

天真堂書店 塩山店



住 塩山熊野88-1
営 10:00~22:00 **休** 1/1
電 33-1110 **駐** 40台

ダイエット・健康に関する本も多数取り揃えております。お気軽にお立ち寄りください。

ナチュラルカフェ



住 塩山上萩原3127 **休** 月・火
営 水~金11:30~16:00
 土・日11:30~18:00
電 34-8334 **駐** 10台

人里離れた山あいのカフェ。鹿肉をメインにしたジビエ料理を提供します。野菜の付け合わせは、近隣の畑でとれた野菜を使用しています。

GOODIESナカヤ 三日市場店



住 塩山三日市場3211-3
営 9:00~20:00 **休** 1/1
電 39-9526 12/31...19時まで
駐 60台 1/2~3...10~18時まで

地域のお客様の健康と便利な生活のサポートをさせて頂ければ幸いです。

あし川分店



住 勝沼町勝沼3021
営 11:00~13:00
 17:00~20:00
休 4日、14日、24日、31日
 (その他お問い合わせください)
電 44-0177 **駐** 6台位

無尽の際にもご利用できます。売り切れの場合もあります。テイクアウトもできます。

岩間ベーカリー



住 勝沼町勝沼3025
営 8:00~18:00 **休** 無
電 44-0215 **駐** 8台

生菓子、餅、赤飯、引菓子、甲州銘菓「月の雫」製造。

勝沼観光タクシー NEW



住 勝沼町勝沼3072-3
営 8:00~19:00 **休** 無
電 44-1432 **駐** 無

清水屋商店



住 勝沼町勝沼3087
営 8:00~20:00 **休** 不定休 (日曜日)
電 44-0578 **駐** 3台

手作り給菜、おさしみ盛り合わせご注文承ります。

つぐら舎



住 勝沼町勝沼2997
営 11:00~17:00 **休** 月
電 39-8915 **駐** 店舗前10台

のんびりとした雰囲気の店内でゆっくりとお過ごしください。

ビデオック



住 勝沼町勝沼3008-1
営 9:00~18:00 **休** 日・祭
電 44-1566 **駐** 6台

GOODIESナカヤ 勝沼店



住 勝沼町小佐手475
営 9:00~20:00 **休** 1/1
電 39-9587 12/31...19時まで
駐 40台 1/2~3...10~18時まで

地域のお客様の健康と便利な生活のサポートをさせていただきます。

縁側カフェ やまいち



住 勝沼町深沢3494 **休** 不定休
営 12:00~ (8月20日より営業開始)
 ※事前にご予約ください。
電 44-1621 **駐** 4台

野菜中心のメニューで旬を感じてもらいたいです。添加物は使用していません。

旬彩和創 清水亭



住 勝沼町山128-2
営 11:30~14:00 **休** 月・火
 ※夜はコースのみ(予約制) (臨時休業あり)
電 44-5354 **駐** 8台

旬の食材を活かした創作料理です。祝い事や法事にも最適。個室や座席もあり、最大14名まで使用できます。素材にこだわるため、食材がなくなり次第終了の場合もあります。

勝沼ワイナリーマーケット/新田商店



住 勝沼町休息1560
営 9:00~17:00 **休** 水
電 44-0464 **駐** 店舗周辺 8~10台

山梨県内ワイナリー80社、県外30社、日本ワインに特化したワインショップ。山梨県武川米、48米、こだわりの山梨県内のお米販売。

パンテーブル



住 勝沼町休息1360
営 10:00~17:00 **休** 日月木
電 44-5488 **駐** 3台

国産小麦粉100%。自家製酵母でつくる味、おいしい豊かなパンづくりを心がけております。パンの他に国産チーズや県産蜂蜜なども販売しております。

ぶどうの丘



住 勝沼町菱山5093 **駐** 有
営 [売店] 8:30~20:00
 [レストラン] 11:30~14:30 (L.O.)
 17:00~20:00 (L.O.)
電 44-2111
休 無(臨時休業の場合有)
 [温泉] 8:00~21:00 (受付終了)

360度見渡せる大パノラマの絶景と約180銘柄の推奨ワイン、食事や温泉など、満足感あふれる観光施設です。※ポイント利用券は売店、レストラン、温泉で使えます。

蕎麦街道 砥草庵 NEW



住 大和町田野243-1
営 11:30~19:00 (L.O.18:30) **休** 水
電 48-2414 **駐** 8~10台

特製蕎麦(十割蕎麦)は限定20食です。せいろ蕎麦(二八蕎麦)は売り切れ次第終了です。とりもつ味噌煮、馬刺し、さしみこんにゃくなどがあります。

古屋商店



住 大和町初鹿野1825
営 8:00~19:30 **休** 日
電 48-2018 **駐** 3台

地域密着。お客様第一のお店です。

道の駅 甲斐大和 (※売店コーナーのみ) NEW



住 大和町初鹿野2248 **休** 水 (12~2月)
営 3月~11月 9:00~18:00
 (水のみ17:00閉店)
 12月~2月 9:00~17:00
電 48-2571 **駐** 有

大和特産うらじろまんじゅうは早めに売り切れるのでご予約がオススメです。

雅 NEW



住 大和町初鹿野1715-3 **休** 木
営 平日 17:00~23:00
 土日祝日 11:30~21:00
電 48-2019 **駐** 店舗東側

甲斐大和駅前にあります。釜めし、ほうとう他ジビエ料理も大変人気です。

楽しみながら健康づくり

健幸ポイントこうしゅう 【取り組み例】

100ポイント貯まる!



ステップ 1

+20ポイント

「健診コース」で20ポイントもらおう!

(年に1回健診を受けていれば、必ずもらえます)

ステップ 2

+80ポイント

あと1コース以上、好きなコースに参加してポイントを貯めよう!

例1) Aさんは、職場の同僚と「4週間チャレンジコース」にチーム参加



「階段昇降をする」という目標をたて、トイレに行く時は必ず別の階のトイレを使おう!と職場のみんなで行き先を見かけると「がんばっているな!」と思えて自分もがんばれたし、記録表も簡単なので負担にはなりません。4週間チャレンジコースは期間中何度でも取り組めるということで、同僚と3回チーム参加して、100ポイント達成しました!

健診コース/20ポイント + 4週間チャレンジコース(チーム参加・目標達成)/30ポイント×3回 = 110ポイント

例2) Bさんは、「4週間チャレンジコース」と「食コース」に参加

「朝ごはんを食べる」という目標をたて、今まで朝食にコーヒーしか飲まなかった夫を誘って毎日取り組みました。夫は朝ごはんをしっかり食べることにより、午前中から仕事がかどるようになったと言っていました。さらに、外食するときには、メニュー提供店で食べるようにしたら、すぐにポイントがたまり、一食に必要な野菜の目安量がわかるようになりました。これからも続けていきたいです。



健診コース/20ポイント + 4週間チャレンジコース(チーム参加・目標達成)/30ポイント×2回 + 野菜たっぷりメニュー/10ポイント×2回 = 100ポイント