

参加費  
無料

健康づくりに取り組んで…

お得な特典をもらおう!

令和  
4年度

# 健幸ポイント

こうしゅう

～健康づくりは、幸せづくり・元気なまちづくり～

2コース以上に参加して、ポイントを集めよう!

## 毎日チャレンジコース

健康づくりの目標を決め  
4週間毎日取り組む

●4週間毎日実践し、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  
「チーム参加 ボーナスポイント」

**10**ポイント

6～9ページ

## 運動コース

4～5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

## 食コース

各 **10**ポイント

野菜・バランスメニュー提供店で

野菜たっぷりメニューを食べる

バランスメニューを食べる

10～14ページ

目標達成のコツを詳しく8～9ページでお知らせしています。

## 健診コース

いずれか1つ **20**ポイント

健康診断を受ける

（特定健診・基本健診  
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

肝炎ウイルス検診

3ページ

さらに!

もう50ポイント(合計100ポイント)集めて

50

ポイント達成で  
もれなく

ポイント利用券

**500**円券

市内協賛店で  
使える

(100円券×5枚)

合計100

ポイント達成で  
抽選に応募

(抽選で5組10名様に)

勝沼ぶどうの丘  
展望ワインレストラン

ペア豪華

ディナーコース券

(11,000円相当)

みなさんの健康づくりの取り組みを応援する事業です。職場や友人、ご家族などお誘い合わせてご参加ください。楽しみながら健康づくりに取り組み、元気でいきいき暮らせるまちをめざします。



## 野菜・バランスメニュー提供店一覧

1人1メニュー  
食べたら  
**10ポイント。**  
このシールが  
もらえます。



このマークは「野菜たっぷりメニュー」です。



このマークは「バランスメニュー」です。

店舗によってはテイクアウトが可能です。各店舗にお問い合わせください。

○メニュー及び金額、営業時間等については、変更になる場合があります。

### 桃光

**住** 塩山下於曾 1380

**営** 11:30 ~ 14:30  
17:30 ~ 21:30

**休** 火

**電** 32-1808

**駐** 店舗前

※スープがなくなった場合、閉店が早まる  
ことがあります。

材料にこだわり、もちもちした食  
感とのどごしの良さが特徴の麺を  
使用しています。



野菜たっぷりみそラーメン  
980円 (税込)

### 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

**営** 11:00 ~ 14:00

**休** 土・日・祝日

**電** 39-8228

**駐** 有



ちよい辛カレー 900円 (税込)

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！



生姜焼き弁当 800円 (税込)

生姜焼きと、季節の野菜を使ったお  
かずが入った魅力的なお弁当です。

### グリル&ワイン

**住** 塩山上於曾 1761-4

**営** 11:30 ~ 14:00  
17:00 ~ 23:00

**休** 月

**電** 32-4122

**駐** 無

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。



\* HP \*



グリルセットイベリコ豚  
2,200円 (税込)

## 旬彩和創 清水亭



**住** 勝沼町山 128-2  
**営** 11:30 ~ 14:00  
 バランスメニューの  
 ラストオーダーは 12:40  
**休** 火  
**電** 44-5354  
**駐** 10 台



\* HP \*



大海老2本と野菜の天丼  
850円(税込)

天丼は濃厚な特製タレと衣のサクサク  
感が絶妙



海鮮五目ちらし寿司  
850円(税込)

ちらし寿司は自家製すし酢  
を使用。マグロをたっぷり  
使ったお得なメニュー



野菜のかき揚げ丼  
850円(税込)



野菜のかき揚げ定食  
850円(税込)

野菜をたっぷり使用した新  
メニューです。肉や魚が苦  
手なお客様に好評。(材料  
の一部に魚介類を含む)

## ラーメンガキ大将 塩山店

**住** 塩山下於曾 1539-2  
**営** 平日 11:00 ~ 15:00  
 17:00 ~ 22:00  
 土日祝日 11:00 ~ 22:00  
**休** 火  
**電** 33-8851  
**駐** 敷地内 21 台



野菜ラーメン(味噌、塩、醤油)  
各 913円(税込)



辛味噌タンメン  
968円(税込)

人気の味噌味には自家製味噌を使っています。  
 どちらのラーメンにも野菜がたっぷりです。

## 縁側カフェ やまいち

**住** 勝沼町深沢 3494  
**営** 12:00 ~  
 (8月20日から営業開始となります。)  
**休** 不定休  
**電** 44-1621  
**駐** 4 台



沢楽(さわら) 定食 2,000円(税込)

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。

## ナチュラルカフェ

**住** 塩山上萩原 3127  
**営** 水～金 11:30～16:00  
 土・日 9:00～18:00  
 ※夜は要予約  
**休** 月・火  
**電** 34-8334  
**駐** 10台



\* HP \*



ワイントンの冷しゃぶ  
1,300円 (税込)



鹿肉ハンバーグランチ  
1,300円 (税込)



インド風カレー  
1,300円 (税込)

今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。



トマトソースパスタ  
1,300円 (税込)



新メニュー☆パスタです。お肉  
不使用メニューです。お肉が苦  
手が方にもオススメです。

## 御食事 あまの

**住** 大和町初鹿野 1714-29  
**営** 11:30～14:00  
 17:00～21:00  
**休** 火・水  
**電** 48-2945  
**駐** 有



五目そば 700円 (税込)



野菜炒めライス 900円 (税込)  
※ライス (スープ付) セットにしたものです

当店自慢の一品です！  
野菜たっぷりのあんをかけたしょうゆ味のラーメンです。

## 談話室コロボックル

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



\* Instagram \*

☆夜も定食やっています。



ワイントンのステーキ(ガーリックソース)  
1,280円 (税込)

ワイントン肩ロースの厚切りを低温で6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。



ワイントンソーキのカレーライス  
1,080円 (税込)

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  
してトロトロに柔らかく仕上げ  
ました。

## つぐら舎

- 住** 勝沼町勝沼 2997  
**営** 11:00 ~ 18:00  
 (L.O.17:00)  
 ※ランチセットは  
 売り切れ次第終了  
**休** 月  
**電** 39-8915  
**駐** 店舗前 10 台



\* Instagram \*



ワイントンのハンバーグの  
ランチセット 1,300 円 (税込)

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セット  
1,100 円 (税込)

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

飲んだ後の仕上げにも  
野菜たっぷり人気の一品。



タンメン 660 円 (税込)

## 洋食喫茶 さはんじ

- 住** 大和町初鹿野 1652-15  
**営** 11:00 ~ 15:30  
 (L.O.15:00)  
**休** 月~金  
 ※状況により変更となる  
 場合があります。  
**電** 31-9075  
**駐** 店舗前 10 台



カリカリチキン黒酢南蛮プレート  
1,100 円 (税込)

大きなチキン1枚揚げを黒酢南蛮でさっぱり召  
し上げていただけます。サラダのボリューム  
もたっぷり、お腹いっぱいメニューです。



ベジフルカレー  
990 円 (税込)

特製カレーと素揚げしたたっぷりな  
野菜、新鮮サラダも楽しめる体に嬉  
しい一品です。



\* Instagram \*