

保存版

# 中札内村 令和4年度健康ポイント事業

令和4年度の健康ポイント事業が、6月1日（水）から始まります。  
今年度も健康ポイントを貯めて、楽しくお得に健康になりましょう。

## 対象者

18歳  
以上

- 村内在住の方
- 村内勤務の方

## ポイント付与期間

令和4年 令和5年  
6月1日～1月31日

## ポイント交換期間

令和5年  
2月中旬～3月中旬予定

## 参加コース

### 基本コース

参加費  
無料

- 最大1,000円分の村商品券と交換できます。
- チャレンジコースに途中移行可（7/29まで）

### チャレンジコース

参加費  
1,000円

- 最大5,000円分の村商品券と交換できます。
- 5,000ポイント以上の貯まった方は、  
最大5,000円分まで中札内小学校に寄附できます。

## チャレンジコース申込期間

令和4年  
5月9日～7月29日

※令和4年度新規参加者は11月30日まで

- 保健センターに、参加費  
1,000円をお支払いください。

## 活動量計の交換

保健センターにご相談を！

- 故障や紛失等で、新しい  
活動量計を希望される方は  
1,850円で交換可能！
- スマホアプリ参加に移行  
の方は、交換費用は無料！

## 歩数データ送信の頻度

ポイントを逃さないため  
あわせて血圧・体組成測定も！

- 活動量計の方  
少なくとも30日に1回
- スマホアプリの方  
少なくとも7日に1回

健康ポイント事業に関する情報は、ホームページ、情報無線、SNS、データ送信・測定スポット掲示物でご確認ください。

最新情報

配信（登録必要）

SNS

データ送信・測定スポット



ホームページ



情報無線



LINE



Instagram



Facebook



Twitter

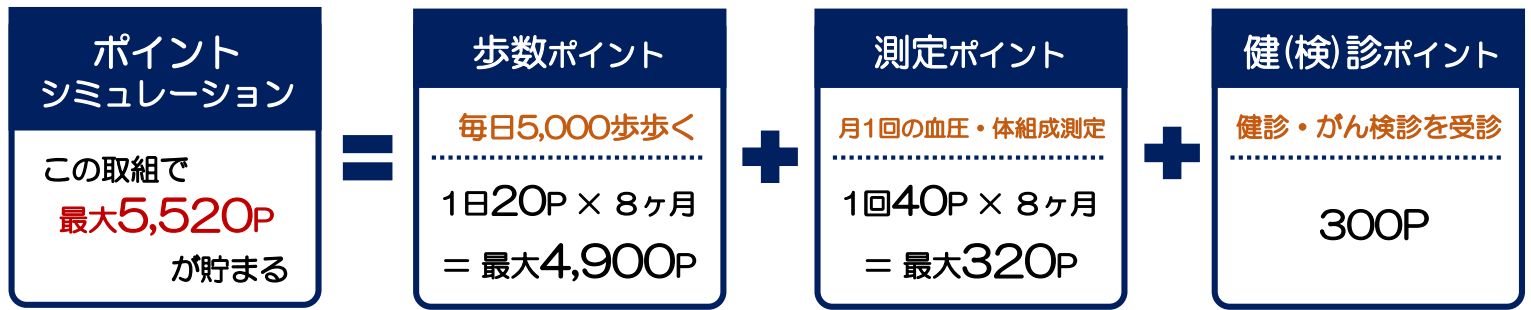


問合せ

中札内村福祉課保健グループ（保健センター：平日 8時30分～17時15分）

☎ 0155-67-2321 ✉ f-hoken@vill.nakasatsunai.hokkaido.jp

# ポイント獲得方法



|           | ポイント名       | 付与数           | 取得方法                                | 付与条件など                                |
|-----------|-------------|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 申込等<br>不要 | 歩数          | 下記※を<br>参照    | データ送信時に自動取得                         |                                       |
|           | データ送信       | 5P/日          | データ送信時に自動取得                         | スマホアプリ参加者は除く                          |
|           | 血圧測定        | 20P/回         | 測定スポットで<br>血圧測定時に自動取得               | 1ヶ月に4回まで付与                            |
|           | 体組成測定       | 20P/回         | 測定スポットで<br>体組成測定時に自動取得              | 1ヶ月に4回まで付与                            |
| 申込等<br>必要 | 友人・知人・家族紹介  | 50P/人         | 紹介した方が新規参加                          | ・紹介人数制限なし<br>・新規参加者・紹介者双方に付与          |
|           | 健診・がん検診受診   | 300P/回        | 健診・がん検診結果を<br>保健センターに提出             | 年1回限定                                 |
|           | 健康事業参加      | 100P/回        | 福祉課保健Gが主催の<br>対象セミナーに参加             |                                       |
|           | タイアップ事業参加   | 50P/回         | 福祉課保健G以外が主催の<br>対象セミナーに参加           |                                       |
|           | 村内運動施設利用    | 500P          | 対象の運動施設を20回利用し<br>専用カードを保健センターに提出   | ・年1回限定<br>・体育館、プール、交流の杜               |
|           | 七色野菜彩りプラス   | 300P          | 対象の飲食店メニューを3回利用し<br>専用カードを保健センターに提出 | ・年1回限定<br>・夏期(8~9月頃)に実施               |
|           | 筋肉アップチャレンジ  | 500P          | 申込時と3ヶ月後に体組成結果を<br>保健センターに提出        | ・年1回限り<br>・筋肉量が増加・標準範囲維持で付与           |
|           | 北海道大学共同研究協力 | 500P          | アンケートなどに協力(年2回)                     | ・チャレンジコース参加者限定<br>・初回時300P、評価時200Pを付与 |
|           | ボーナスポイント    | イベント<br>ごとに設定 | 歩数イベント、食事バランス<br>イベント、おたのしみ抽選会 など   |                                       |

※ 1,000歩： 4P 、 2,000歩： 8P 、 3,000歩： 12P 、 4,000歩： 16P 、 5,000歩： 20P  
6,000歩： 25P 、 7,000歩： 30P 、 8,000歩： 35P 、 9,000歩： 40P 、 10,000歩： 45P/日

## 健康ポイントの種類



上記の健康ポイントの種類に関する  
詳しい情報はこちらをご覧ください。

## 健康ポイント数・測定データなどの確認方法



からだカルテ

からだカルテの「ID」と「パスワード」が必要です。

※ IDとパスワードがわからない場合は、  
保健センターまでご連絡ください。