

保存版

中札内村 令和5年度健康ポイント事業

令和5年度の健康ポイント事業が、6月1日(木)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。

参加できる方

18歳
以上の

- 村内在住の方
- 村内勤務の方

ポイント付与期間

令和5年 令和6年
6月1日(木) ~ 1月31日(水)

ポイント交換期間

令和6年
2月中旬 ~ 3月下旬予定

お申し込み受付

サツドラ中札内店 で受け付けています。(営業時間 9:00~20:00)

新規申し込みの方

**活動量計をその場で
お渡しします。**
(混雑具合によっては待ち時間
が発生する場合があります)

その他申込み等

活動量計の交換

故障や紛失等した方は
2,200円で交換可能!
(中札内商工共通商品券も使えます)

スマホアプリ切替

活動量計→スマホアプリ
の切替を無料で行えます。

ポイント申請

裏面の対象事業
の書類提出もで
きます。



参加コース

基本 コース

- 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月31日(月)まで) ※令和5年度新規参加者は**11月30日(木)**まで

チャレンジコース

申し込み期間： 令和5年
5月16日(火) ~ **7月31日(月)**
新規申込みの方は**11月30日(木)**まで変更が可能

1,000ポイント

- 参加料として
1,000ポイント
差し引きます。

商品券5,000円分

- 1,000~6,000ポイントまでは村商品券
と交換できます。(最大5,000円分)

寄附5,000円分

- 6,000ポイント以上は中札内中学校へ
寄附できます(最大5,000円分)

0P

1,500P

6,000P

11,000P

健康ポイント事業に関する情報は、ホームページ、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



SNS



データ送信・測定スポット



総合相談窓口

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 不要	歩数	下記※を参照	データ送信時に自動取得	
	週平均歩数	25P/週	データ送信時に自動取得	1週間の平均歩数が5,000歩以上の場合に付与
	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	測定スポットで体組成測定時に自動取得	1ヶ月に4回まで付与
申込等 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 ・新規参加者・紹介者双方に付与
	健診・がん検診受診	300P	健診・がん検診結果の写しを保健センターまたはサツドラに提出	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以外が主催の対象セミナーに参加	イベント回数の多いものは、出席率などに応じて付与
	村内運動施設利用	500P	対象の運動施設を20回利用し専用カードを保健センターまたはサツドラに提出	・年1回限定 ・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回利用し専用カードを保健センターまたはサツドラに提出	・年1回限定 ・夏期(9月頃)に実施
	筋肉アップチャレンジ	個人	500P	申込時と3ヶ月後に体組成結果を保健センターまたはサツドラに提出
団体		100P	2~4人以上でチームを組み、体組成結果と申請書を保健センターまたはサツドラに提出	参加者全員の筋肉量増加量の平均値が上位3組の参加者付与
	アンケート調査協力	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 ・初回時300P、評価時200Pを付与
	ボーナスポイント	イベントごとに設定	歩数イベント、食事バランスイベント、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。