

2024.11.27

3号

なかさつない七色献立プロジェクト

健康ポイント事業だより

冬の足音が聞こえるこの頃ですが、今年度の健康ポイント事業も佳境に向かってます。年末～年始にかけてのイベントや、ポイント申請の期限などお知らせします。冬期間は無理せず、健康づくりに励んでください。



ポイント獲得期間について

歩数ポイントや測定ポイントは**令和7年1月18日(土)**分までがポイント発行対象となります。未送信の歩数データは**令和7年1月31日(金)**までに送信してください。

ポイント獲得期間以降も、データ送信することで歩数や体組成計・血圧の測定データをからだカルテで閲覧することができます。ポイント獲得期間以降も、日々の健康づくりの記録としてお使いください。



申請が必要なポイントについて



下の表にあるポイントは申請することでポイントが発行されます。

令和7年1月31日(金)までに、申請に必要なものをサツドラ中札内店の提出BOXまたは保健センターに提出してください。期日を過ぎてからの提出では、ポイントは発行されません。

ポイント名	申請に必要なもの・注意
健康診断・がん検診受診ポイント	健(検)診結果のコピー ※異なる健(検)診であっても年度1回のみ
運動施設利用ポイント	スタンプカード ※スタンプが5個以上貯まったもの
七色野菜彩りプラスポイント	スタンプカード ※スタンプまたはシールが3個または6個貯まったもの
筋肉アップチャレンジポイント	体組成測定結果 ※初回提出から3ヶ月以上経過した結果



注意 提出するものには必ず氏名を記載してください



おたのしみ抽選会



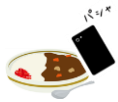
< 期間 > 令和6年12月16日(月)～令和7年1月18日(土)

< 場所 > ・保健センターと文化創造センターのデジタルサイネージ(大型モニター)
・全国のローソンに設置のLoppi

< 参加方法 > ・大型モニターやLoppiに活動量計をかざす等の操作で

1～100ポイントが抽選で当たります。(はずれなし! 1日1回まで)

※スマートフォンアプリで参加されている方は利用できません。あらかじめご了承ください。



食事写真イベント

日々の食事の写真を撮って、投稿するイベントです。下記の専用アプリをダウンロードして参加できます。

写真を投稿するだけでなく、投稿された写真に「いいね」(おいしそう、ヘルシーなど)することもできます。中札内村の食を共有して楽しみましょう♪



<イベント期間> 令和6年12月2日(月)～令和7年1月18日(土)

	ポイント数	ポイントの上限(投稿やいいねの公開設定が必要です)
食事の写真を投稿する	2ポイント/枚	6ポイント/日(1日3回の投稿)
写真に「いいね」する (おいしそう、ヘルシー、あらら)	1ポイント/回	4ポイント/日(1日4回のいいね)

※ポイント上限を超えても投稿やいいねをすることは可能です。



アプリをダウンロードし、
「からだカルテ」のID、パスワードでログイン！

HealthPlanet Food



AndroidもしくはiPhoneで右記の二次元コードを読み取るか、アプリ検索で「ヘルスプラネットフード」と検索をしてアプリをダウンロードしてご参加ください。

週間平均歩数ポイントの冬期間設定

週平均歩数が5,000歩以上の方に25ポイント/週でポイントを付与していますが、冬期間は屋外で歩くことが難しくなるため、ポイント発行の週平均歩数を5,000歩から3,500歩に低減します。無理せず歩数を貯めてください。

<変更日時> 令和6年12月15日(日)～

※変更日以降に送信した歩数データが、変更後のポイント算定対象となります。



令和6年度 修了セミナーについて

今年度も開催を予定しています。詳細が決まりましたら、お知らせします。

今回の修了セミナーでは、睡眠をテーマに講演会を企画しています。

講師は上級睡眠健康指導士や漢方養生指導士などの資格をお持ちで、ヘルスケアコーディネーターとしてご活躍の「^{おおき さと}大木都」先生をお招きする予定です。
こうご期待！！

大木都先生のYouTube:<https://www.youtube.com/@310life>



健康ポイントの
イベント情報
はこちら



村公式LINE
の友だち登録も
お願いします



問い合わせ: 中札内村福祉課保健グループ(老人保健福祉センター)
平日 8:30 ~ 17:15 ☎0155-67-2321