

令和6年度 中札内村健康ポイント事業

健康ポイント事業だより

保存版

令和6年度の健康ポイント事業が、5月11日(土)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6年 令和7年
5月11日(土)～1月18日(土)

ポイント交換期間

令和7年
2月中旬～下旬予定

新規お申し込み受付

サツドラ中札内店 で受け付けています。(受付時間 10:00~19:00)

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。
- 下記申し込み期間内にチャレンジコースに途中移行可

チャレンジコース

申込期間 今年度から**初めて参加**する方 令和6年**10月31日(木)**
昨年度から**継続して参加**される方 令和6年**7月31日(水)**

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
中札内商工共通商品券と交換できます。
(500円単位で最大5,000円分)

寄附5,000円分

6,000ポイント以上は
学校へ寄附できます
(500円単位で最大5,000円分)

0P

1,000P

6,000P

11,000P

健康ポイント事業に関する情報は、村ホームページ、公式LINE、SNS、からだカルテのおしらせ等で随時発信します。

村HP



健康ポイント おしらせ・イベント情報



中札内村 公式LINE



各種SNS



総合相談窓口

中札内村福祉課保健グループ(老人保健福祉センター内)

☎ 0155-67-2321 (平日 8時30分~17時15分)

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	下記参照	データ送信時に自動取得	
	※ 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			
	週平均歩数	25P/週	データ送信時に自動取得	1週間の平均歩数が夏期5,000歩以上、冬期3,500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中札内店に提出	年1回限定
	タイアップ事業参加 健康事業参加	イベント ごとに設定	対象のイベントや事業に参加	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	100P/5個	対象の運動施設1回利用ごとに専用 カードにスタンプ1個押印。5個ごとに 100P。専用カードを保健センターまた はサツドラ中札内店に提出	・年400P上限 ・体育館、プール、交流の杜
	七色野菜彩りプラス	200P/3個	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 ドラ中札内店に提出	・年400P上限
	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 保健センターまたはサツドラに提出	・年1回限り ・筋肉量が増加・標準範囲維持で付与
	筋肉アップチャレンジ (団体)	100P	2~4人でチームを組み、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	チームの筋肉量増加量の平均値が 上位3組のチームメンバー全員に付与
	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
ECO(エコ)	100P	新規・継続申込時に、郵送によるお知 らせを「希望しない」を選択	・年1回のみ ・新規・継続申し込み時の申請のみ	
ボーナスポイント	イベント ごとに設定	歩数イベントなど		

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
詳しい情報は右二次元コードからご覧ください。



健康ポイント数・測定データなどの確認方法

ご自身の歩数データや、ポイント数、歩数ランキング、健康ポイント事業
のおしらせなど様々な情報が確認できます。
※からだカルテの閲覧には「ID」と「パスワード」が必要です。



からだカルテ