

2025.12.8

なかさつない七色献立プロジェクト

3号

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。冬の間は雪が降ったり、道が凍ったりして足元が悪くなることが多いため、無理をせず、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8年1月17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8年1月31日(土)**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8年1月31日(土)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
ベジチェック測定ポイント ※提出期限が10月31日(金)となっていましたが、期限を延長します。	測定カード ※測定結果が3個または6個貯まったもの

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7年12月15日(月)～令和8年1月17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。



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7年12月14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7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。日付と会場は、
令和8年2月21日(土)・文化創造センター

です。詳細が決まりましたら、おしらせします。

今回の修了セミナーでは、「診療所高石先生」と、
「ちくだいKIP(きつぶ)村田先生」による講話と運動教室を予定しています。

最強タッグのお二人、こうご期待！！



データ送信・計測スポット 年末年始休業期間

役場	12月27日(土)～1月4日(日)
保健センター	
文化創造センター	
体育館	
改善センター・まちなかキッチンスタジオ	12月29日(月)～1月3日(土) ※文化創造センターと保健センターの事務所は、休業期間に入っていますが、施設自体には入館できるため、上記の休業期間としています。
上札内交流館	

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