

健康ポイント事業だより

令和8年度の健康ポイント事業は、制度を一新し、5月9日(土)から始まります。
今年度も健康ポイントを貯めて、楽しく健康になりましょう!

- 参加できる方 : 18歳以上で中札内村在住または村内に勤務されている方
- ポイント付与期間 : 令和8年5月9日(土)~令和9年1月16日(土)
- ポイント交換期間 : 令和9年2月中旬~下旬予定

大きな4つの変更点

商品券について

獲得上限が
5,000円分
※健康目標を達成した場合

ポイント付与数

ポイントは少なくなりますが、
継続することで健康効果はより高くなるよう設定

寄附先

社会福祉協議会の
地域食堂と除雪事業

ウェアラブル端末連携

スマートウォッチと連携
Apple Watch、Fitbit、
Garmin 対応機種のみ



参加コース

新 寄附コース

- 参加料 : **1,000ポイント** ※獲得したポイントから差し引きます。
- 寄附 : すべてのポイントを社会福祉協議会に寄附できます。

新 チャレンジコース

- 参加料 : **1,000ポイント** ※獲得したポイントから差し引きます。
- 交換景品 : 最大**5,000円分**の商品券

商品券3,000円分までは参加者全員が目指せます。

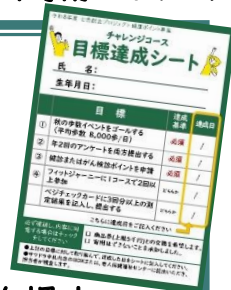
健康目標を達成すると、最大5,000円分まで目指せます。

※健康目標を達成していない場合、3,000円分を超えるポイント(4,000ポイント以上)は、寄附になります。

【健康目標】

- 秋(9月~12月)の歩数イベントでゴールをする
- 年2回のアンケートを両方提出する
- 健診またはがん検診ポイントを申請
- フィットジャーニーに2回以上参加 もしくは、ベジチェック測定カードを提出

※健康目標をすべて達成した方は、1/31までに目標達成シートを提出してください。



申込 期間

今年度から**初めて参加**する方 令和9年1月31日(日)
昨年度から**継続して参加**される方 令和8年7月31日(金)

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)

【各種手続き】

活動量計の購入

故障・紛失等した方は2,200円で購入可能!
(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。

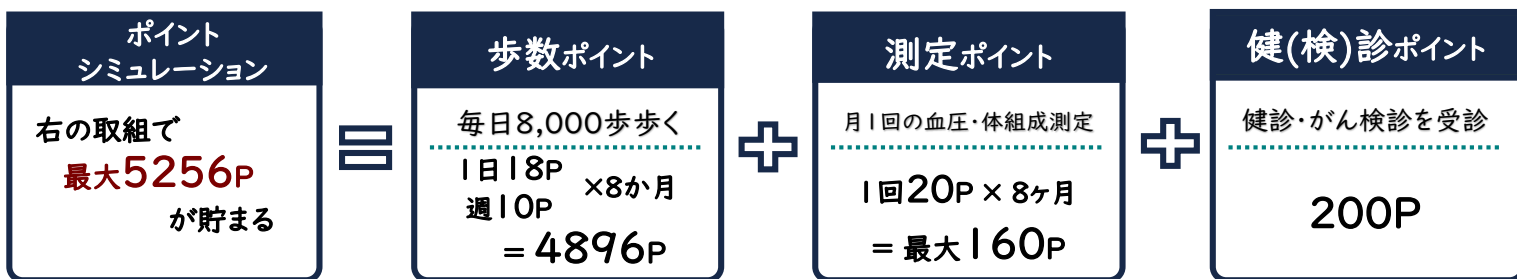
ポイント申請

裏面の対象事業の書類
提出もできます。



ウェアラブル端末(スマートウォッチなど)への切り替えや登録を希望される方は、福祉課 健康・子どもグループへご連絡ください。

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: 2P、2,000歩: 4P、3,000歩: 6P、4,000歩: 8P、5,000歩: 10P、6,000歩: 12P、7,000歩: 15P、8,000歩: 18P、9,000歩: 21P、10,000歩以上: 24P/日 | | | |
| | 週平均歩数 | 10P/週 | データ送信時に自動取得 | 1週間の平均歩数が8,000歩以上の場合に付与 |
| | 血圧測定 | 10P/回 | 測定スポットで血圧測定時に自動取得 | 1ヶ月に5回まで付与 |
| | 体組成測定 | 10P/回 | 測定スポットで体組成測定時に自動取得 | 1ヶ月に5回まで付与 |
| 申込等 必要 | 友人・知人・家族紹介 | 10P/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 | 200P | 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 | 25P/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25P。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 | ・最大20個、年100P上限 ・体育館、プール、交流の杜 |
| | 七色野菜彩りプラス | 50P/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 | ・最大6個、年100P上限 |
| | 体脂肪燃焼チャレンジ | 100P | 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 ・体脂肪率が減少または+2%以内の値を維持して付与 |
| | アンケート調査協力 | 200P | アンケートに協力(年2回) | ・全コース参加者対象 ・初回時100P、評価時100Pを付与 |
| | 野菜摂取量(ベジチェックによる)測定 | 50P/3回 | まちなかキッチンスタジオにあるベジチェックで測定した日付と結果をカードに記入し、保健センターまたはサツドラ中札内店に提出。3回分ごとに50P。 | ・提出期限: 1月31日(日)まで ・年100P上限 ・月1~2回程度の測定を推奨 |

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



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左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

総合相談窓口

中札内村福祉課健康・こどもグループ(老人保健福祉センター内)

☎ 0155-67-2321 (平日 8時30分~17時15分)