

2024.09.02

2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

まだまだ暑い日もありますが、涼しい風がウォーキングに誘う季節になってきました。秋にかけても、皆様の健康づくりを後押しするイベントを開催しますので、日々の健康づくりを楽しんでください！



## 第2回バーチャル歩数イベント(三町村歩数大決戦)の開催

今年も三町村合同の歩数イベントを開催します。ゴール達成した方には**200ポイント**！抽選で、各自治体の特産品も当たりますので、楽しんでください！

### <実施内容>

- ・期間：9月7日(土)～10月6日(日)  
最終データ送信期限：10月16日(水)
- ・コース：グアム編(距離134.4km)
- ・総歩数：192,000歩、1日平均約6,400歩

### <参加条件>

9月15日(日)までに基本またはチャレンジコースに申し込んでいる方

### <抽選対象>

イベント内歩数が1,000歩以上の方

## 筋肉アップチャレンジ 参加申込は9月30日(月)まで！

### <参加方法>

- ①：測定スポットに設置の体組成計で体組成を測定します。出てきた結果をサツドラ中札内店または福祉課(保健センター)に提出。  
測定スポット：老人保健福祉センター、農村環境改善センター、上札内交流館
- ②：①の測定から3か月以上経過後に再度体組成を測定し結果を提出します。  
筋肉量が「増加」または「平均範囲内で維持」の方に**500ポイント**付与します。

### <団体戦の参加方法>

- ①筋肉アップチャレンジに参加している方2～4名でチームを組み、申込書を提出します。  
※申込書は保健センターにあります。職員におたずねください。
- ②チームメンバーの筋肉増加量の平均で上位3チームのメンバー全員に**100ポイント**

## 自分の身体知っていますか？～スポーツ庁の啓発動画のご紹介～

スポーツ庁の取組の一つで、室伏長官が自分の身体診断(セルフチェック)を解説しています。ぜひご覧になって、ご自身のからだについて、理解を深め、健康づくりに活用してください。



URL: [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)

### <内容>

以下、全11項目にいついて、身体各部の動きや機能を確認するための「チェック動画」と、それらを改善する方法をエクササイズと共に学ぶ「改善動画」の2部構成となっています。

【1】首の可動性、【2】肩の可動性、【3】肩甲骨の可動性、【4】胸椎の可動性、【5】上体の筋力、【6】股関節の可動性、【7】股関節と背骨の可動性、【8】上半身と下半身の可動性と身体の安定性、【9】体幹部の筋力、【10】下半身の筋力、【11】足首の柔らかさ

# 七色野菜 彩りプラス 実施中です！

スタンプカードは下記飲食店と保健センターで配布中



今年も昨年同様、村内の飲食店と連携しスタンプラリーを実施しています。  
スタンプを3個集めると200ポイント、6個集めると400ポイント！（上限400ポイント）  
ぜひ期間内に、協力飲食店で野菜たっぷりヘルシーメニューをご賞味ください！

<実施期間> 令和6年7月1日(月)～令和6年10月31日(木)

<参加方法> 下記飲食店または保健センターにてスタンプカードを入手し、  
スタンプまたはシールを集める。

<スタンプカードの提出場所> サツドラ中札内店または保健センター

## スタンプラリー実施飲食店 一覧

各店の定休日・営業時間・メニューの提供時間は変更する可能性があります。  
来店前に電話等によるご確認をお勧めします。

彩りメニュー

3条件

- 1 野菜または果物を100g以上使用
- 2 野菜を2種類以上使用
- 3 中札内村産野菜を1種類以上使用  
その他野菜・果物は国産を使用



### 野菜たっぷり塩タンメン

寶龍 中札内店

▲ 大通北5丁目21 ☎ 68-3575  
ⓐ 11:00～15:00、17:00～19:00  
※火曜のみ15:00まで  
ⓑ 水曜日



### ラーメンサラダ

居酒屋 紅や

▲ 大通南4丁目33 ☎ 68-3662  
ⓐ 17:30～23:00 ※混雑状況による  
ⓑ 日曜日、不定休



### シーザーサラダハーフ

※予約優先

レストラン チュブ

▲ 大通南1丁目17 ☎ 67-6766  
ⓐ 11:00～14:00(L.O.)  
17:30～20:00(L.O.)  
ⓑ 水曜日、その他



### ピータンサラダ

鳥ふじ

▲ 大通南4丁目50 ☎ 68-3833  
ⓐ 17:00～22:30  
(場合によっては早く閉店することあり)  
ⓑ 日曜日、祝日(予約対応)



### 焼肉 開拓村

▲ 元大正基線180 ☎ 67-2223  
ⓐ 11:00～13:00、17:00～  
(場合によっては早く閉店することあり)  
ⓑ 月曜日(予約対応)  
※月曜祝日の場合火曜、不定休有り



### ざんぎ野菜サラダ

鳥せい 中札内店

▲ 東1条南3丁目7 ☎ 67-2201  
ⓐ 16:00～21:00  
ⓑ 不定期



### 彩りサラダ ※8月・9月限定

物産販売所 あんてい

▲ 道の駅なかさつない ☎ 67-2277  
ⓐ 9:00～18:00  
ⓑ 無し



### 彩り野菜のピザ サラダ付き

ウエザーコックカフェ  
▲ 道の駅なかさつない(カントリープラザ内) ☎ 67-2289  
ⓐ 11:00～15:30(L.O.15:00)  
ⓑ 月曜日  
第1・第3木曜日(祝日の場合翌日)



### 野菜たっぷりプレート

【単品】ポークジンジャー・オムキーマカレー

野島さんち

▲ 新生東1線 ☎ 67-2880  
ⓐ 11:00～14:00(ランチ)  
ⓑ 木曜日(不定休有り)



### 天井

お食事処 四季

▲ 共栄東3線144 ☎ 63-1511  
ⓐ 11:00～15:00(L.O.14:30)  
ⓑ 火曜日、水曜日、その他あり  
(祝日の場合変動あり)



### キーマカレー旬の野菜のグリル添え

サラダ・スープ付き

野うさぎキッチン  
▲ 上札内94 ☎ 無し  
ⓐ 11:00～17:00(L.O.16:30)  
10～3月 16:00CLOSE  
ⓑ 火曜日、水曜日、最終月曜日



### 中札内いちごスムージー

※1日5食限定

ミュゲ(Café muget)

▲ 大通南3丁目42 ☎ 67-0021  
ⓐ 10:00～16:30  
ⓑ 火曜日、水曜日



### 十勝クラシックバーガー

カフェ・ディンケルス

▲ 南常盤東4線(フェリーエンドルフ敷地内) ☎ 67-7746  
ⓐ 11:00～14:30(L.O.14:00)  
ⓑ 木曜日

## タイアップイベント「ビューティフルデー」のご案内



参加者に  
50ポイント

美しい村運動の原点である村をきれいにする活動や、  
村の文化を継承する活動としてビューティフルデーというイベントを行っています。  
活動を通じて、村の美しさを再認識し、ポイントも貯めてみてはいかがでしょうか？

<日時>

令和6年9月28日(土)9:30～11:00

<参加方法> ※申し込み不要

当日9:20までに文化創造センター南側芝生集合(少雨決行)

<内容>

それぞれの場所で草取りを実施します。

- ① 鉄道記念公園通(約400m) 高齢者・子ども向け
- ② 小学校～道の駅前(約500m)

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