

令和8年度 七色献立プロジェクト 健康ポイント事業 手引き



ひとくちめは野菜から



なかさつない七色献立プロジェクト

目次

1. 七色献立プロジェクト 健康ポイント事業の概要	1
2. ポイントを貯める方法	4
3. ポイントに関する注意事項	7
4. ポイントの景品交換	7
5. ポイントの寄附	7
6. 各種イベント情報	8
7. 個人情報の取り扱い、事業内容の変更	8
8. 各種手続き	8
9. 健康ポイント事業に関するお知らせ	9
10. よくある質問	9
11. データ送信スポット・測定スポット一覧	10

1. 七色献立プロジェクト 健康ポイント事業の概要

事業目的

中札内村では地場産野菜の健康効果や栄養バランスの良い野菜料理を広めることにより、村民全体の食生活改善を図るための取り組みとして「七色献立プロジェクト」を推進しています。

その取り組みの一つとして、(株)タニタヘルスリンクが提案する事業と連携しながら、村の地域特性を踏まえた健康ポイントの仕組みを構築し、まちづくり全体に「健康づくり」の視点を取り入れることに加え、多方面からアプローチを図ることで健康寿命の延伸、ひいては医療費の抑制につながることを目指します。

事業内容

(株)タニタヘルスリンクが提供する健康管理サービス「からだカルテ」と連動し、活動量計またはスマホアプリ「ヘルスプラネットワーク」で記録した歩数や、各種測定項目、中札内村が定めるイベントなどへの参加でポイントが発行されます。

最終的に貯めたポイントは参加コースに応じて、中札内商工共通商品券への交換や、社会福祉協議会へ寄附することができます。

事業イメージ図



参加できる方

1. 村内に住所を有する18歳以上の方
2. 村外に住所を有する18歳以上の方で村内に勤務している方

ポイント獲得期間

令和8年5月9日(土)～令和9年1月16日(土)

※ ポイント獲得のためのデータ送信・各イベント提出物の最終締め切りは令和9年1月31日(日)とします。

参加コース

年度毎に、参加コースを選択し、申請してください。(自動更新はありません)

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。
交換景品	なし
寄附	社会福祉協議会へ寄附 ※ 詳細は7ページ参照

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。
寄附	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、社会福祉協議会へ寄附 ※ 詳細は7ページ参照

【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、1/31までに目標達成シートを提出すると、最大5000円分の商品券と交換できます。

寄附コースで申込された方は、年度途中でチャレンジコースに変更できます。

○前年度から継続して参加される方：令和8年7月31日(金)

○今年度から初めて参加された方：令和9年1月31日(日)

【データ送信の方法】

活動量計の場合、データ送信・測定スポット(ページ参照)に設置してあるリーダーライターや全国のローソン・ミニストップのロッピーにかざし、データの送信をすることができます。

スマートフォンのアプリやスマートウォッチなどのウェアラブル端末を利用してる場合、リーダーライターが不要で、データの送信をすることができます。

* 活動量計によるリーダーライターからの送信方法

活動量計を普段から携帯し、データの送信ができるリーダーライターにかざしてデータの送信をして下さい。

※ データ通信部分  が、リーダーライターの中央に位置するように置いてください。



* 活動量計によるローソン店頭端末(ロッピー)からの送信方法



※ ロッピーは、全国のローソン・ミニストップに設置されており、無料で送信ができます。お近くの店舗をご利用ください。

- ・活動量計には、30日間分のデータしか保存されませんので、こまめに歩数データを送信しましょう。
- ・31日を超えると、1日ずつデータが消えていくのでご注意ください。(消えた日にち分のポイントも消滅するため、後で加算することができません)

* スマートフォンのアプリ(ヘルスプラネットワーク)からの送信方法

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信(「からだカルテ」に同期)されます。



* ウェアラブル端末のアプリ(ヘルスプラネット)からの送信方法

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信(「からだカルテ」に同期)されます。



機器によって送信方法が異なりますので、お配りする説明書を必ずご確認ください。7日間に1回のデータ送信を推奨しています。



参加方法

○令和8年度から初めて参加される方

・サツドラ中札内店で申し込みしてください。(受付時間10:00~19:00)

…店員に「健康ポイント事業に初めて参加したいです」とお声がけください。

申込に必要な情報(からだカルテに登録する情報)

氏名、住所(中札内村以外に在住の方は勤務先名称、勤務先電話番号)、生年月日、電話番号、性別、身長、ニックネーム(任意、指定のない場合はID番号となります)

○令和7年度から継続して参加される方…①または②の方法で申し込みしてください

①サツドラ中札内店に来店(受付時間10:00~19:00)

…店員に「健康ポイント事業の継続申し込みをしたいです」とお声がけください

②インターネットから(北海道電子自治体共同システム(HARP))

… URL <https://www.harp.lg.jp/TIhazD49>

または右記の二次元コードから申込



受付開始:令和8年5月1日(金)

○前年度から継続して参加される方 : 令和8年7月31日(金)まで

○今年度から初めて参加された方 : 令和9年1月31日(日)まで

【2】ポイントを貯める方法

※ 事業期間中に一部変更する場合あり

① 歩数ポイント

下表のとおり

データ送信した1日当たりの歩数に応じてポイントが付与されます。

歩数	ポイント	歩数	ポイント
1,000歩/日	2	6,000歩/日	12
2,000歩/日	4	7,000歩/日	15
3,000歩/日	6	8,000歩/日	18
4,000歩/日	8	9,000歩/日	21
5,000歩/日	10	10,000歩以上/日	24

② 週平均歩数ポイント

週10ポイント

週平均歩数が8,000歩以上の場合にポイントが貯まります。

日曜を起点として、土曜までの歩数を1週間分の歩数として算出します。

システムの設定上、本ポイント獲得のためには、少なくとも4週間に1回はデータ送信が必要です。スマホアプリをご利用の方は少なくとも1週間に1回はデータ送信が必要です。

③友人・知人・家族紹介ポイント**1人10ポイント(人数制限なし)**

健康ポイント事業に新規に参加したときに、「参加者」と「紹介された方」の両方にポイントが貯まります。

新規登録時に記載する申請書に、紹介された相手を記載してください。

④健康診断・がん検診受診ポイント**200ポイント(年度1回のみ)**

今年度受診した健康診断またはがん検診の結果の写しを、サツドラ中札内店または保健センターに設置してあるBOXに提出していただくとポイントが貯まります。

健(検)診結果は、受診年月日及び氏名がわかるものを提出してください。

※保健センターで手続きを行う場合、健康診断またはがん検診の結果の写しを提出いただく申請書による申し込みができます。健康診断またはがん検診の受診日が確認できるものをご持参いただき、近くの職員にお声がけください。

村で実施の健(検)診を受診した場合にも、ポイントは自動付与されません。集団検診(巡回健診)を受診する方は、受診会場でポイント申請書を記載することでポイントを付与します。

⑤タイアップ事業・健康事業参加ポイント**各イベントで設定**

健康ポイント事業とタイアップしたイベントや事業、教室に参加することでポイントが貯まります。複数回参加するイベントでは、出席率などに応じたポイント付与となり、ポイント数は別途設定します。

※詳細はイベントや事業、教室の担当にご確認ください。

⑥体組成及び血圧測定ポイント**各1回10ポイント(月5回まで)**

村内5か所(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、村民体育館、中札内村立診療所(通院者のみ))に設置してある体組成計または血圧計で測定したときにポイントが貯まります。

※村民体育館、中札内村立診療所は、血圧計のみの設置です。

⑦運動施設利用ポイント**5個25ポイント(年度100ポイント上限)**

「村民体育館」「中札内交流の杜」「村民プールすいすい」の利用1回ごとに、スタンプカードへスタンプを1個捺印します。

スタンプが5個以上集まったカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。5個ごとに25ポイント(上限100ポイント)

⑧ 七色野菜彩りプラスポイント**3個50ポイント/6個100ポイント**

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で対象メニューを注文すると、1回の来店ごとに、スタンプカードへスタンプを1個押印します。(一部の協力店では、シールを配布の上、スタンプカードへ貼付します。)

3個または6個集まったカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。6個100ポイントまで申請できます。

⑨ 体脂肪燃焼チャレンジポイント**達成者に100ポイント(年度1回のみ)**

3か月以上の間隔で測定した体組成結果のうち、体脂肪率が「減少」または「+2%以内の値を維持」であった場合にポイントが貯まります。

測定スポットに設置してある体組成計で測定を行い、印刷された結果に氏名を記入し、サツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出してください。

※体組成測定は測定スポット内で計測したものに限りです。

初回提出期限 令和8年9月30日(水)

3か月後提出期限 令和9年1月31日(日)

⑩ アンケート調査協力ポイント**最大200ポイント**

全コース参加者を対象としたアンケート調査に協力をしたときに、ポイントが貯まります(初回時100ポイント・評価時100ポイント)。

⑪ ボーナスポイント**ポイント数は、別途お知らせ**

「バーチャル歩数イベント」など、不定期に開催されるイベントなどでポイントを付与します。

※イベントについては、広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどでお知らせします。

⑫ ベジチェック測定ポイント**3回50ポイント/6回100ポイント**

まちなかキッチンスタジオに設置してあるベジチェックで専用のカードに記載されているQRコードを読み込んだ後測定を行い、測定日と結果をカードに記入してください。3回分または6回分の結果を記入したカードをサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ提出することでポイントが貯まります。上限100ポイントまで申請できます。

※測定時期の目安は、2~4週間に1度です。

【3】ポイントに関する注意事項

以下の場合には、ポイントが無効または失効となりますので、ご注意ください。

①定期的なデータ送信を怠った場合

活動量計 30日間に少なくとも1回はデータ送信が必要です。

スマホアプリiPhone:7日間に少なくとも1回はデータ送信が必要です。

Android:30日間に少なくとも1回はデータ送信が必要です。

ウェアラブル端末アプリ:7日間に少なくとも1回はデータ送信が必要です。

データ送信されなかった歩数は失効し、ポイント付与もされません。

②申請が必要なポイントの申請を怠った場合

申請期限の令和9年1月31日(日)を過ぎて申請を行った、または期日までに申請がなかったポイントについては発行されません。

③ポイント交換前に参加を辞退した場合

交換前のポイントは失効します。また年度末のポイント交換後のポイント残高については、繰り越さないため、失効とします。

【4】ポイントの景品交換

①ポイント交換期間は、令和9年2月中旬～下旬を予定しています。

②交換申請書の提出及び景品の交換窓口は、中札内村商工会議所とします。

③2月上旬を目途に、参加者へポイントのおしらせと健康ポイント交換申請書を送付しますので、申請書に必要事項を記入し、中札内村商工会議所窓口で申請してください。

* 景品交換は、チャレンジコースは3,000ポイント(3,000円分)を上限

※目標を達成した場合、5,000ポイント(5,000円分)まで

* ポイント景品は、中札内商工共通商品券500円単位の交換とします。

【5】ポイントの寄附

チャレンジコース参加者は、4,000ポイント(参加料1,000ポイントと景品交換3,000ポイント)を超えた分のポイントを社会福祉協議会の事業(地域食堂など)へ寄附することができます。

寄附は、寄附コースとチャレンジコースのポイント申請の合計で、上限20万円です。【4】ポイントの景品とあわせて、申請書に記入の上、中札内村商工会議所で申請してください。

寄附先 … 社会福祉協議会

(ポイントの考え方)

0ポイント

1,000ポイント

4,000ポイント

6,000ポイント

	0ポイント	1,000ポイント	4,000ポイント	6,000ポイント
チャレンジコース			500ポイント単位で 上限3,000円分まで 「中札内商工共通商品券と交換」	目標を達成し、シートを提出した場合、 500ポイント単位で最大2,000円分の 「中札内商工共通商品券と交換」
寄附コース				1ポイント単位で 「社会福祉協議会へ寄附」
				上限 20万円

【6】バーチャル歩数イベント

ポイントを貯める以外に、参加者の皆さんに楽しく歩く習慣を身に付けていただけるよう、年2回、インターネット上で歩数イベントを開催し、歩いた歩数に応じてランキングを発表します。(ニックネームを使用します。)

詳細は、村ホームページ、からだカルテ内の通知、各種SNS、情報無線、公式LINEなどでお知らせします。

【7】ポイントの景品交換

① 個人情報の取扱

中札内村の個人情報取扱いに準拠し、目的以外には使用いたしません。

② 事業内容の変更

必要に応じ、事業内容を変更することがあります。

その際には、事前に広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどでお知らせします。

【8】各種手続き

① 登録情報の変更

* 住所変更(村内での転居)等、申込時の登録情報を変更する場合は、福祉課(老人保健福祉センター)で手続きをお願いします。

* 参加方法(活動量計⇄スマートフォン)の変更を希望する場合は、からだカルテのログインID、パスワードをお持ちの上、サツドラ中札内店にて手続きをお願いします。

② 参加の辞退

* 参加者の諸事情(転出、事故、病気、死亡等)により、参加を辞退される方は、サツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)で手続きをお願いします。

* 中途辞退の場合、活動量計をサツドラ中札内店または福祉課(老人保健福祉センター)へ返却してください。

※ 郵送での受付は行いませんので、ご持参ください。

* 中途辞退の場合、貯めたポイントは辞退した日以降、失効しますので、ご了承ください。

* (株)タニタヘルスリンクが運営する「からだカルテ」サイトの利用を停止(アカウントの削除)します。

③ 活動量計の破損・紛失

* 初期不良は、無償で交換します。(配布の日を含めて8日以内とする。)

* それ以外の場合(破損・紛失等)は、実費負担2,200円での交換となりますので、サツドラ中札内店でご購入ください。その際、からだカルテのログインIDとパスワードが必要となります。(活動量計は、中札内商工共通商品券を利用し購入することができます。)

④ 活動量計の電池交換

* 活動量計に使用している電池が切れた場合は、参加者が自費で購入して交換してください。

* 電池交換後は、速やかにデータ送信・測定スポットのリーダーライターにかざしてください。リーダーライターにかざさないまま使用した場合は、本人の認証がされないまま活動量計を使用することになるため、歩数が記録されないことがあります。

⑤ ウェアラブル端末への登録や切り替え

* からだカルテのログインID、パスワードをお持ちの上、老人保健福祉センターで手続きをお願いします。

⑥ 禁止事項

* 活動量計は、村から参加者へ貸与されたものですので、他人への譲渡や売却、質入れは行わないでください。

【9】健康ポイントのおしらせ

広報、HP、情報無線、SNS、データ送信・測定スポットなどで、随時お知らせします。

また、データ送信・測定スポットの機器は、不具合や事業で使用する際など、使用できない場合がありますので、ご了承ください。

【10】よくある質問

● ご自身のログインIDとパスワードを忘れてしまった

* 活動量計を持っている方、または持っていた方は、最初に活動量計を貸与された際、箱に同封された黄色の紙に記載されています。(ご自身で変更作業を行った方は異なります。)

* 活動量計を一度も持ったことのない方は、からだカルテ登録時に送信されたメールにログインIDが記載されており、パスワードはご自身で設定されています。

* からだカルテにご自身のメールアドレスを登録している方に限り、インターネットまたはアプリ上から確認することができます。

* ログインID、パスワードを忘れてしまい、からだカルテにメールアドレスも登録されていない方は、福祉課にてパスワードの再設定作業を行うので、問い合わせてください。

● ポイントの確認方法

* スマートフォン、タブレット等から、からだカルテにログインするか、ローソン店頭端末(ロッピー)に活動量計をかざすことで、ポイントを確認できます。

* 福祉課ではポイントの確認・印刷は行っていません。

● 歩数が少なく感じる

* 7秒以上の一定した動きがないと測定されません。

* 正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。

* 身に付ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。

● どこに身に付ければいいのか

* 胸ポケットに入れていただくことをお勧めします。上半身の身体活動を正確に測定するためです。首から下げる場合は、服の内側に入れて活動量計が大きく揺れないようにしてください。正確に測定できないことがあります。

* バックに入れてしまうと正常にカウントされない可能性があります。

* ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避けてください。機器に衝撃が加わると、故障につながります。

● 自転車の運転時は、活動量計はカウントされるか

* 基本的にはカウントされません。

● 電池寿命はどれくらいか

* 新品の場合は、約3か月の寿命です。なお、使用頻度により異なります。

● 画面に何も表示されない

* 動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。(省電力モード)

● 画面の四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示がでる

* 電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。

● 画面に、FFFFFFの表示がでる

* 電池交換後などに表示されます。データ送信・測定スポットのリーダーライターにかざすことで改善します。リーダーライターにかざさないまま使用した場合は、本人の認証がされないまま活動量計を使用することになるため、歩数が記録されないことがあります。

● 歩数計アプリをアンインストールしてしまった。(スマートフォンを変更した)

* 歩数アプリの再インストールを行い、同じログインIDとパスワードでログインすれば、データは継続できます。ただし、未送信の歩数データは失われます。

* 一部アプリに対応していない機種があります。その場合は活動量計への参加方法の変更をお願いいたします。

* iPhoneでご参加の方は年1回アプリの再インストールをお願いいたします。

* Androidでご参加の場合、アプリを継続して使用できます。

【11】データ送信スポット・測定スポット

※ 一部変更になる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

	利用時間	休館日	データ送信	デジタルサイネージ	体組成計	血圧計	ベジチェック
老人保健福祉センター	月曜…8:30~18:00 月曜以外…8:30~21:00	年末年始	○	○	○	○	
農村環境改善センター	9:00~21:00	水曜日 年末年始	○		○	○	
まちなかキッチンスタジオ	9:00~17:00	水曜日 年末年始	○				○
村民体育館	10:00~21:00	月曜 年末年始	○			○	
上札内交流館	4~10月 8:30~21:30 11~3月 9:00~21:00	月曜・祝日 年末年始	○		○	○	
役場庁舎	8:30~17:15	土・日・祝日 年末年始	○				
文化創造センター	10:00~21:30	年末年始	○	○			
中札内きらきら保育園	開園時間内 (保育園・子育て支援センター利用者のみ)	園の指定の日	○				
中札内村立診療所	診療時間内 (通院者のみ)	診療所の指定の日	○			○	
サツドラ中札内店	9:00~20:00	店舗に確認してください	○		期間限定 ○		
全国のローソン・ミニストップのロッピー	店舗による	店舗による	○				