

さらべつ健康ポイントラリー

参加者募集!



参加無料

対象者：更別村にお住まいの今年度 19 歳以上の方

対象期間：R8.4.1～R9.2.26

更別村では、健康な生活習慣を身につけるきっかけづくりとして、健(検)診や健康づくり事業に参加するとポイントが貯まるポイントラリーを実施しています！

この機会にぜひご参加ください！

ポイントを
貯める

- ・各種健(検)診や教室に参加して、裏面応募用紙にポイントをもらおう
- ・記録表は保健福祉課窓口に設置のほか、更別村ホームページ (<https://www.sarabetsu.jp>) からダウンロードできます

応募する

- ・必要事項を記入して応募しよう【令和9年2月26日必着】




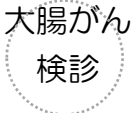





賞品GET

- ・貯めたポイント数により賞品が豪華になります
- ・ 5ポイント以上：参加賞
- ・ 10ポイント以上：どんぐり商品券1,000円分
- ・ 15ポイント以上：美味しいものセット3,000円相当



さらべつ健康ポイントラリー応募用紙【R9.2.26必着】

①各種健（検）診等 2ポイント以上【村外で受診した場合は結果表または領収証を保健福祉課にご持参ください】

基本健診 	胃がん 検診 	肺がん 検診 	大腸がん 検診 	乳がん 検診 	子宮がん 検診 	前立腺がん 検診 
骨粗鬆症 検診 	歯科 検診 					




②券購入・教室参加等 1ポイント以上必須【その場でポイント付与または保健福祉課にてポイントを付与します】

プール 1か月券 	トレセン 柔剣道場 回数券 	健康増進室 3か月券/半年券 	軽運動 教室 (健康増進室) 	夢民講座 	どんぐり マラソン 	SARASPO (トレセン) 
SARASPO (プール) 	健康運動教室 (プール) 	健康運動教室 (サラパーク) 	健康 レポート 	栄養教室 	野菜摂取度 測定 	体組成計 測定 


③記録表提出 1ポイント以上必須【記録表は健康増進室設置のほか更別村ホームページよりダウンロード可能です】

運動：30分以上の運動を <u>週2日以上</u>	2週間 継続 	1か月 継続 	3か月 継続 
歩数：一日 5,000 歩を <u>週5日以上</u>	2週間 継続 	1か月 継続 	3か月 継続 
食事：「まごわやさしい」を <u>週5日以上</u>	2週間 継続 	1か月 継続 	3か月 継続 

④ボーナスポイント（いずれかひとつ達成で3ポイント！）【保健福祉課で測定または健診結果を確認します】

当てはまる項目に✓を！ <input type="checkbox"/> 健診結果にて血圧・糖代謝・血中脂質の値がすべて“異常なし”！ <input type="checkbox"/> 健診結果 BMI25 kg/m ² 以上の方 2kgの減量達成！ <input type="checkbox"/> 野菜摂取度測定にて初回測定からベジ健康度が向上！ （ベジ健康度 A・B・C+の方は維持でポイント付与）	  
---	--

●ご応募は下記の必要事項を記入の上、保健福祉課へ提出ください。※応募はお一人につき1回限りです。

氏名		生年 月日	年 月 日	参加者アンケート 【二次元コードからご回答ください】 
行政区		電話 番号		

※ご記入いただいた個人情報につきましては、本事業に関することのみ使用いたします。

