

# 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：R6.4.1～R7.2.28**

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7年3月1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【R7.3.1 必着】

①各種健(検)診等 一つにつき1ポイント				2ポイント以上必須		
内容	基本健診(総合健診、人間ドック、高齢者健診、脳ドック、職場健診)	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
実施時期	総合健診 10/29~11/12 12/9・10	人間ドック、総合健診、2/12		総合健診、人間ドック	人間ドック、7/10	
内容	歯科検診	前立腺がん検診	骨粗鬆症検診	健診事後相談会	体組成分析器で体の状態をチェック	
実施時期	通年	総合健診、人間ドック	人間ドック、7/10	1/8・1/29	11月、2月 増進室設置予定	


※集団検診：検診会場でポイントを付与します。集団検診以外：結果表を保健福祉課にご提示いただければポイントを付与します。

②券購入・各種教室参加等 初回参加又は購入で1ポイント				1ポイント以上必須		
内容	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	夢民講座	どんぐりマラソン
実施時期	5~10月	通年	休館日:毎週月曜日	毎月第1・3水曜	夏季・冬季	10月頃
内容	サラパークレッスン	健康運動教室(内容: )	健康運動教室(内容: )	健康運動教室(内容: )	健康レポート	介護カフェ
実施時期等	事業内容はサラパークに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	第2又は第3月曜、6・9・12・3月第2水曜

③記録表提出 記録表提出で1ポイント		1ポイント以上必須			
運動：30分以上の運動を週2日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	
歩数：一日5,000歩を週5日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	
食事：「まごわやさしい」を週5日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	

※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>)からもダウンロードできます。

- 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。
- 5ポイント以上で参加賞、10ポイント以上でどんぐり商品券、15ポイント以上で美味しいものセットを贈呈します。

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】 
住所	更別村	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。

