

ウォーキングは免疫力を高めます

令和2年度 七色献立プロジェクト

健康ポイント事業参加者募集



昨年度606名の方に参加いただきました「七色献立プロジェクト健康ポイント事業」。

今年度は更に充実した内容で6月1日（月）から開始します。

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動で維持・向上が可能です。人混みを避けて外を散歩することは、ウィルスを寄せ付けないからだづくりにつながります。

新たな内容

- ①チャレンジコースの方で、5,000pt以上の方は寄附ができます。
※ 寄附先は中札内村立の小・中学校で今年度は中札内中学校です。
- ②データ送信機器をサッポロドラッグストアー中札内店に設置します。

●対象者 中札内村在住または、村内で勤務されている18歳以上の方

●事業の流れ

申し込み

①活動量を測る機器を選択します。

活動量計またはご自身のスマートフォン

②コースを選びます。

コース名	参加費	ポイント付与
基本コース	無料	ポイント付与最大1,000円分
チャレンジコース	1,000円	ポイント最大5,000円分 5,000pt以降は中札内中学校へ寄附ができます

③歩く、体組成・血圧測定、ポイント対象事業等に参加してポイントを貯めましょう。

④データをデータ転送機器で健康管理サイト「からだカルテ」へ転送します。

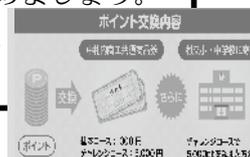
データ転送機器の設置場所

保健センター、改善センター、上札内交流館、文化創造センター、保育園、村民体育館、全国のローソン（ロッピー）、

【新規】サッポロドラッグストアー中札内店

⑤1月31日（日）までポイントを貯めましょう。

終了後、景品交換の申請をします。



●申し込み方法 5月7日（木）から次の方法で申し込みができます。

◎保健センターへ電話またはFAX

FAX 申し込み用紙はホームページから印刷できます。

TEL (67) 2321 FAX (63) 4172

◎インターネット

右記のQRコードを携帯電話にかざして読み取ってください。

※QRコードが読み取れない場合は、URLを入力してお申し込みください。

【URL】 <http://www.karadakarute.jp/nakasatsunai>

◎保健センター 窓口

1日1,000歩からポイントが貯まります。皆様のご参加をお待ちしています！



今年度については、新型コロナウイルス感染拡大防止のためキックオフセミナー（事業説明会）を中止します。参加を希望される方は、次の方法により詳細をご説明します。

なお、すでに参加されている方につきましては、個別の通知により詳細をお知らせします。

新規申込みの方…活動量計の受け渡しとあわせて事業の詳細をご説明いたします。

チャレンジコースへの参加…1,000円を11月30日（月）までに保健センター窓口へお支払いください。

本事業は事業所、各種団体等の健康づくりへの取り組みを応援します。

活動量計やデータ送信機器の購入に対する助成金制度やデータ管理、チャレンジコース参加料の割引などを今年度より開始します。

詳細は福祉課保健グループまでお問合せください。TEL (67) 2321