

歩く・体操する・ポイント貯まる！！



令和3年

けんこう

しゃり健幸ポイント



参加条件
18歳以上の斜里町民
※学生は除く

新規参加者募集

参加費
無料

昨年度は約900人の方にご参加いただき
大好評だった健幸ポイントが、今年度もスタートします。

健幸ポイントとは？

毎日の歩数やいきいき百歳体操参加でポイントが貯まります。町民の皆さんの健康づくりを応援し、地域を活性化することを目的とした事業です。日々の歩数やいきいき百歳体操の参加でポイントが貯まり、そのポイントは町内のポテトカード加盟店で使うことができます。

貯めたポイントは…

(獲得ポイントが100ポイントに満たない場合、ポテトカードに交換できません)

健幸ポイント
1ポイント

=

ポテトポイント
1ポイント



=

1円



ポイントの貯め方

その1 毎日の歩数を記録するウォーキング健幸ポイント最大3,200ポイント

- ① 毎日の歩数に応じて、1日につき5~15ポイント
- ② 1か月の平均歩数が基準の歩数に達するとボーナスとして100ポイント

もらえるポイント	1日あたりの歩数			1か月あたりの平均歩数
	1日につき5ポイント	1日につき10ポイント	1日につき15ポイント	1か月につき100ポイント
18~64歳の基準	4,000~4,999歩	5,000~7,999歩	8,000歩以上	月平均で8,000歩以上
65~74歳の基準	3,000~4,999歩	5,000~5,999歩	6,000歩以上	月平均で6,000歩以上
75歳以上の基準	2,000~2,999歩	3,000~5,999歩	6,000歩以上	月平均で6,000歩以上

その2 いきいき百歳体操健幸ポイント最大2,000ポイント

- ① 百歳体操に1回参加でスタンプ1個 ▶▶1個25ポイント
- ② 6か月継続で500ポイント
- ③ サポーターポイント(各会場で2~3名)

【ポイント付与対象期間】

ウォーキング…令和3年4月1日~12月31日 いきいき百歳体操…令和3年3月1日~令和4年2月28日

【ポイントの交換について】



・ウォーキング健幸ポイントの交換は、3月に「獲得した健幸ポイント数のお知らせ」と「ポイント交換申請書」を事業参加者にお送りします。

・いきいき百歳体操健幸ポイントは各会場にて説明いたします。

参加方法は裏面をご覧ください

ウォーキング健幸ポイント 参加方法

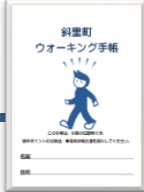
① 専用アプリ「aruku&(あるくと)」をインストールして参加

新規	<p>① スマートフォン専用アプリ「あるくと」をダウンロード⇒ </p> <p>② 「斜里町」の団体に参加 専用団体コード『shari』</p> <p>※住所・氏名・生年月日は正しく入力してください。</p> <p>※団体に参加することで、ウォーキング健幸ポイント事業の参加申込が完了します。</p>	<p>※iOS9.0以降、iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPadシリーズを除く)</p> <p>※Android5.0以降対応</p>
継続	<p>自動に更新されますので、手続きは不要です。</p> <p>継続を希望しない場合は、アプリのアンインストールをお願いいたします。</p>	

※歩数データ更新のため週に1回はアプリを開いてください。

※アプリを3か月起動されない場合、登録を削除させていただきます。

② ウォーキング手帳に記録して参加

新規	<p>① 『斜里町ウォーキング健幸ポイント事業参加申込書』を提出する。 (ぼると21 保健推進係・役場医療年金係・ウトロ支所)</p> <p>② 毎日の歩数をウォーキング手帳に記録する。</p>	
継続	<p>ポイント交換時に参加登録を受付けます。</p> <p>ポイント交換に来られなかった場合、改めて申込する必要があります。</p>	

いきいき百歳体操健幸ポイント 参加方法

- 町内17か所で実施されている「いきいき百歳体操実施会場」で『健幸ポイントカード』をもらう。
- 体操に参加して、トコさんスタンプを集める。



団体名	会場	曜日	時間
ぼると21月曜日	ぼると21	月	10:00
新 ぼると21水曜日		水	10:00
3自治会合同 (本町中央・第三 港町第一自治会)	道の駅しゃりコミュニティルーム	月	9:00 10:30
光陽南自治会		光陽南自治会館	月
望岳自治会	新望岳集会所	月	13:30
あおばの家	あおばの家	火	9:00
生き生きクラブ	文光中央自治会館	火	13:30
ふれ愛サロン	老人福祉センター ★100円	火・金	11:00
港町第二自治会	母と子の家 ★200円	水	10:30
ウトロふれ愛サロン	ウトロデイサービスセンター★100円	水	13:00
文一むつみ会	老人福祉センター	水	13:30
新 文光自治会	文光集会所	木	13:30
中斜里自治会	中斜里公民館	金	13:00
朝日第二自治会	朝日第二自治会館	土	9:30
朝日第三自治会	朝日第三自治会館	土	10:00
新 豊倉西自治会	豊倉西豊寿会	土	10:00
青葉友和会	かえで東集会所	土	13:00
新 新光自治会	新光公共集会所	土	13:00

【いきいき百歳体操実施会場】

※隔週実施の会場もあります。ぼると21にお問い合わせください。

※★がついている会場は、参加費が必要です。

アプリで参加して

友人や職場の仲間等で自分たちのグループをつくろう!!

アプリ内でグループを作成し、任意のグループを登録することができます。
グループ作成を希望する方は、QR申込フォームまたは 電話 (22-2500) でお申込みください。

<グループへの参加方法>

お申し込みのグループは、翌開庁日に反映されます。
グループの選択は、「設定」→「団体専用機能の設定」→「斜里町」→「所属グループ」で確認後、選択をしてください。
一定期間経過後、グループメンバーがいない場合、グループは削除されます。

グループで取り組むと
なんだか楽しい!

