

2 いきいき百歳体操で貯める (最大2,000ポイント)

- ① 「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。
(事前の申込は必要ありません。動きやすい服装、飲み物をお持ちください。)
- ② 体操に参加して、トコさんスタンプを集める。


会場	曜日と時間	実施団体
ぼると 21	月・10:00～	—
	水・10:00～	
道の駅しゃり コミュニティルーム	月・①9:00～、②10:30～	本町中央、本町第3、港町第1
光陽南自治会館	月・13:00～	光陽南自治会
新望岳集会所	月・13:30～	望岳自治会
あおばの家	火・9:00～	あおばの家
文光中央自治会館	火・13:00～	生き生きクラブ
老人福祉センター	火、金・11:00～	ふれあいクラブ
老人福祉センター	水・13:30～	文一むつみ会
母と子の家 ※	水・10:30～	港町第二自治会
文光集会所	木・13:30～	文光自治会
中斜里公民館	水・10:00～	中斜里自治会
ウト口漁村センター	金・13:00～	にこにこ体操クラブ
朝日第二自治会館	土・9:30～	朝日第二自治会
朝日町第三自治会館	土・10:00～	朝日町第三自治会
豊倉西自治会館	土・10:00～	豊倉西豊寿会
☆ かえで東集会所	土・13:00～	青葉友和会
☆ 新光公共集会所	土・13:00～(隔週)	新光町自治会
来運地区集落センター	日・10:00～	来運いきいき百歳体操
NEW! 光陽公共集会所	土・10:00～(隔週)	豊倉北老人クラブ
NEW! 港西町コミュニティセンター	土・9:00～	港西町自治会

※母と子の家は参加費(200円)が必要です。参加希望の方はぼると 21 までご連絡ください。
 ※☆マークの付いている会場は、実施団体所属の方が対象です。その他の会場では、自治会や老人クラブに関係なくどなたでも参加できます。
 ※隔週実施の団体があります。詳しくは、ぼると 21 までお問合せください。

☎ ぼると 21 健康支援係 ☎ 0152-26-7115

令和6年度 しゃり健幸ポイント参加者募集 歩く・体操する・ポイント貯まる!!

昨年度は約 1,200 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もスタートしています。貯めることができるのは、斜里町在住で満 18 歳以上の方(学生を除く)。ご家族やご友人と声をかけあって、ぜひご参加ください。

健幸ポイント = ポテトポイント = 1 円  お買い物で使える!!
 1 ポイント = 1 ポイント = 1 円
 ※100ポイント以上が条件

【ポイント付与対象期間】令和6年1月1日～12月31日
 【ポイントの交換について】
 令和7年2月末に「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。



1年を通してポイントが付きます!
 転倒や熱中症、歩きすぎに注意し無理のない範囲でウォーキングを続けましょう!

1 歩いて貯める (最大4,300ポイント)

方法① 歩数計や携帯電話の歩数計機能を利用して参加する

- ① 「斜里町ウォーキング健幸ポイント事業参加申込書」をぼると 21 健康支援係、役場 医療年金係、ウト口支所のいずれかの場所で記入し、提出してください。
- ② 申請した方に「ウォーキング手帳」を渡します。毎日の歩数を手帳に記録してください。



方法② スマートフォンの専用アプリで参加する

- ① スマートフォンで専用アプリ「aruku& (あるくと)」をインストールしてください。
- ② 団体名「斜里町」に参加してください。(団体コードは「shari」)
- ③ スマートフォンをお持ちになってウォーキングを行ってください。
 ・歩数データを更新するために週に 1 回はアプリを起動してください。
 ・3ヶ月以上アプリを起動していない場合には、団体の登録が削除される場合がありますのでご注意ください。

→こちらから専用アプリにアクセス可能です。



ポイントの基準 ウォーキングの際は、交通ルールやマナーを守りましょう。

ポイントの種類	もらえるポイント	18～64歳の基準	65～74歳の基準	75歳以上の基準
1日あたりの歩数	5ポイント	4,000～4,999歩	3,000～4,999歩	2,000～2,999歩
	10ポイント	5,000～7,999歩	5,000～5,999歩	3,000～5,999歩
	15ポイント	8,000歩以上	6,000歩以上	6,000歩以上
1ヶ月あたりの歩数	100ポイント	月平均で1日8,000歩以上	月平均で1日6,000歩以上	月平均で1日6,000歩以上