

令和 8 年

～歩く・体操する ポイントたまる～

スマホで簡単

# しゃり 健幸ポイント



参加費  
無料

## 新規参加者募集

参加条件  
18歳以上の斜里町民  
(斜里町に住民票のある方)  
※学生を除く

### 健幸ポイントとは？

毎日の歩数やいきいき百歳体操に参加することでポイントがたまります。町民の皆さんの健康づくりを応援する事業です。ためたポイントは、ポテトポイントに交換することができます。

01

ポイント貯まる



ためたポイントを  
ポテトポイントに

最大 7,500P\*

※ウォーキングポイント・体操ポイント・サポーターポイントの最大合計

02

カラダ元気

歩数が増えた  
健康を意識するようになった  
楽しみが増えた  
体力がついた



楽しみながら  
健康づくり

※令和6年健幸ポイントアンケートより

### ポイントのため方

#### 1 ウォーキング 健幸ポイント 最大4,300ポイント



アプリのインストールはこちら

- ①専用アプリをダウンロードする。
  - ②毎日の歩数に応じて、ポイント付与。
- 【ウォーキングポイントの算定方法について】
- ・年齢と歩数に応じて定められた基準表(表1)をもとに積算されます。
  - ・100ポイント単位で付与し、上限は4,300Pです。

(表1)	1日あたりの歩数			1か月あたりの平均歩数
もらえるポイント	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

#### 2 いきいき百歳体操 健幸ポイント 最大2,000ポイント

- ①裏面の体操会場を確認し、体操に参加します。
  - ②参加回数や継続状況に応じてポイントが付きます。
- 【いきいき百歳体操ポイントの算定方法について】
- ・いきいき百歳体操に1回参加でスタンプ1個(25ポイント/個)
  - ・6か月月1回以上参加、かつ、20回以上参加で500ポイント
  - ・100ポイント単位で付与し、上限は参加ポイントと継続ポイントをたして2,000Pです。
  - ・サポーターポイントは100ポイント/月 会場ごとに2～3名選出。

### ポイント付与期間・交換について

令和8年1月1日～12月31日

【ポイントの申請について】

アプリ参加者：年間を通して週1回以上アプリを起動してください。  
手帳参加者：令和9年1月に手帳を回収します。  
体操参加者：令和9年1月にカードを回収します。

## ウォーキング手帳の記入について

スマートフォンをお持ちでない場合や、ご利用のスマートフォンが健幸ポイント専用アプリ「あるくと」に対応していない場合など、やむを得ない事情があるときのみ、ウォーキング手帳で参加できます。

ウォーキング手帳で参加するには、事前の申し込みが必要です。

また、記入の際には、下記に該当する場合、その月のポイントが付与されませんのでご注意ください。

- 1.手帳の記入に不備がある場合
- 2.その月にない日付が書かれている場合
- 3.曜日の記入がない、または誤りがある場合
- 4.歩数を切り上げ・切り捨てしている場合
- 5.文字が読めない、枠から大きくずれている場合
- 6.実際の歩数とかけ離れた数値が記入されている場合
- 7.不正と判断される記入があった場合
- 8.提出期限を過ぎて提出された場合

## ウォーキング健幸ポイント参加方法

新規	① スマートフォン専用アプリ「あるくと aruku&」をダウンロード⇒		※iOS9.0以降、iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPad シリーズを除く)
	② 「斜里町」の団体に参加 専用団体コード『shari』 ※住所・氏名・生年月日は正しく入力してください。 ※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。		※Android5.0以降対応
継続	手続きは不要です。 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。		

※歩数データ更新のため週に1度はアプリを開いてください。

※アプリを3か月起動されていない場合、登録を削除する場合があります。

## いきいき百歳体操健幸ポイント参加方法

- ① 町内で実施されている「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。
- ② 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
		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	13:00
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	13:00
ふれあいクラブ	老人福祉センター	火・金	10:00
港町第二自治会	母と子の家★200円	水	10:30
文一むつみ会	老人福祉センター	火	13:30
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	水	9:30
にこにこ体操クラブ	ウトロ漁村センター	金	13:00
朝日第2自治会	朝日第2自治会館	土	9:30
朝日第3自治会	朝日第3自治会館	土	10:00
豊倉西自治会	豊倉西自治会館	土	10:00
青葉町自治会	かえで東集会所	金	13:00
新光自治会	新光公共集会所	土	13:00
来運いきいき百歳体操	来運地区集落センター	日	9:00
豊倉北老人クラブ	光陽公共集会所	土	10:00
港西町自治会	港西町コミュニティセンター	土	9:00

※曜日や時間が時期によって変更したり、隔週実施の会場があります。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。