

実施期間

令和6年4月1日～

令和7年3月31日

WEB応募は  
こちらから!



なかなか健康

なかしべつ

ポイント

ポイントを貯めて  
素敵な賞品を手に入れよう!

**A賞** 1名様



湯宿だいいち  
ペア宿泊券

**B賞** 2名様



上腕式血圧計  
測定値がスマホアプリで  
管理できます!!

**C賞** 3名様



スマートウォッチ  
提供:住友生命保険(相)

**D賞** 5名様



JA中標津工場  
乳製品詰合せ  
(3千円相当)  
提供:JA中標津

**E賞** 5名様




全国農協  
商品券  
(3千円相当)  
提供:JAけねべつ

**F賞** 5名様



お茶1箱  
(4千円相当)  
血圧が高めの方に  
(特定保健用食品)  
提供:中標津町商工会

**G賞** 10名様




総合体育館  
トレーニング室  
回数券(12回券)  
提供:文化スポーツ振興財団

**H賞** 5名様



アクアピック  
(口腔洗浄機)  
※色は選べません

**I賞** 8名様



防災用  
トイレ袋  
(50回分)  
※袋のみ・トイレは付属しません。

**J賞** 10名様




AFくらぶ製品  
詰合せ

**K賞** 20名様



牛乳贈答券  
200円  
牛乳券  
(1,000円分)

**L賞** 20名様



町指定ゴミ袋  
20L10枚入  
(燃やせるごみ)

ダブルチャンス 100名様



とく蔵くん  
満点カード

応募対象 18歳以上の町民

応募場所 応募箱へ投函又はWEB応募

- ◆保健センター、役場住民保険課、交流センター、プラット、総合体育館、プール、武道館に用紙があります
- ◆なかなか健康なかしべつポイントのホームページからも応募ができます

応募締切

令和7年

3月31日

必着

※ダブルチャンスはA～L賞に外れた方から抽選します。

※写真はイメージで実際の賞品と異なりますのでご了承ください。賞品は予告なく変更となる場合があります。

お問い合わせ先

中標津町保健センター  
中標津町東7条北3丁目3

TEL 0153-72-2733(平日8:30～17:15)  
FAX 0153-72-7964(24時間)



協賛  
協力

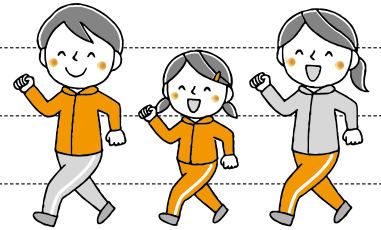
中標津町文化スポーツ振興財団、JA中標津、JAけねべつ、  
中標津町商工会、中標津町社会福祉協議会、住友生命保険相互会社

ご協賛いただける  
団体・企業様を募集しています。

全ての内容1つにつき1ポイント ※人間ドックは5ポイントになります

ポイント	内 容
<b>健診 ポイント 必須</b>	◆健康診査 ◆人間ドック ◆がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺）
	◆エキノкокクス症検診 ◆肝炎ウイルス検診 ◆骨粗しょう症検診
	◆眼底検査 ◆ピロリ菌検査 ◆膣エコー検査
	◆ヒトパピローマウイルス検査 ◆乳房エコー検査
<b>参加 ポイント</b>	◆結果説明会 ◆特定保健指導（初回・評価時に改善したらさらに1ポイント）
	◆健康に関する出前講座 ◆栄養教室
	◆介護予防教室（いきいき教室）
	◆体力測定会 ◆体育館主催の運動教室
	◆保健センターでの健康相談 ◆生活習慣改善相談
	◆運動施設の利用～総合体育館 ◆プール ◆武道館 ◆運動公園
	◆テニスコート ◆交流センター（スポーツでの利用） ◆プラット健康増進室
<b>チャレンジ ポイント</b>	<b>目標立てたよポイント 目標1つにつき1ポイント</b> ◆健康づくりの目標を立て、ポイントゲット！ 例) 週に2回以上運動をする、毎食野菜を食べる、禁煙する、毎日体重を測る、デンタルフロスを使うなど健康づくりに関することなら何でも良いです。
	<b>やったよポイント 7日間取り組んだら1ポイント</b> ◆立てた目標を実際に7日間取り組んで、ポイントゲット！

会社の  
健診もOK!



※事業によっては申込みが必要な場合がありますので、ご注意ください。

ポイント応募は、右側のQRコードを読み取って応募ページにアクセスするか、応募用紙に必要事項を記入し切り離して応募箱に投函してください。保健センターへの郵送でも応募可能です。

抽選は令和7年4月に実施し、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

例えばこうやって貯めてみよう

- 健康診査・乳がん検診・子宮頸がん検診…… 3
- 目標1「毎日ストレッチをする」…………… 1
- 目標2「体重を毎日測る」…………… 1
- 目標1または2を計7日間取り組んだ…………… 1

合計  
6ポイント  
達成!



Aさん40代  
女性の場合



運動に取り組みたいですが、仕事や育児、家事に追われていて…。施設に行くと運動する時間がなく、簡単に家で取り組みたいんです。会社での健診は毎年受けています。

応募箱 設置場所

- ◆保健センター ◆役場住民保険課 ◆交流センター ◆プラット ◆総合体育館
- ◆プール ◆武道館

**Q1. ポイントを賢く集めるには？**

A 健康診査やがん検診を受けるとそのままポイントになります！6ポイントに足りない場合は参加ポイントやチャレンジポイントでポイントを貯めることができます。



**Q2. 自分で体操や散歩など運動をしているのはポイントにならないの？**

A なります！目標を立てた日や内容を記入してもらえれば、スタンプは不要です。目標1つにつき1ポイント付与されます。また、目標を7日間実践したらさらに1ポイントになります。よろしければ、実際に取り組んだ内容を教えてください。皆と一緒に健康づくりに取り組みましょう！（詳しくは4ページのポイント応募用紙の記載例を見てください）



**Q3. 健康づくりに関する目標ってどんなものがいいの？**

A 食事や運動など健康づくりの目標であれば自由です。1日1万歩歩く、体重を毎日測る、5分ストレッチをする…健康づくりに関することならどんなことでもOKです!!自分が実践できそうな目標を設定しましょう。

**Q4. 何回でも応募していいの？**

A 応募は1人1回となります。

こちらからWeb応募もできます

**応募方法**

詳しくは次のページをご覧ください

- ① **健診を受ける** ※健診やがん検診など**健診ポイントは必須**です
  - 足りないポイントは参加ポイントやチャレンジポイントでプラス!!
  - 会社の健診もOK!
- ② **応募する(1人1回まで)** ● 6ポイント貯めて応募しよう!
- ③ **抽選で当たる!** ● 抽選で194名様に素敵な賞品をプレゼント!



×キリトリ×

**ポイント応募用紙**

6ポイント貯まったらアンケート、氏名等を記入の上、応募箱に投函してください。

希望賞品
賞

アンケート いずれかに✓(チェック)をつけてください	
問1	ポイント事業が健診を受けるきっかけとなりましたか？
	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない
問2	ポイント事業が運動をするきっかけとなりましたか？
	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない

**注意事項**

- 賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
- 応募の際、必要事項の記載がない場合は、無効とさせていただきます。
- 保健センターへの郵送でも応募が可能です。

ふりがな 氏名	
生年月日	S・H 年 月 日 ( 歳)
住所	〒 - 中標津町
電話	

**令和7年3月31日必着**

**応募期限：令和7年3月31日 抽選：4月実施**

# ポイント応募用紙記載例

## 1. スタンプの場合

### ①健診ポイント

保健センターで実施した場合のみスタンプを押印します。

### ②参加ポイント

参加・利用した施設(体育館など)でスタンプを押印します。

## 2. 自分で記入する場合

### ①健診ポイント

保健センター以外で実施した場合は日付や内容を自分で記入してもポイントが付与されます。

### ②チャレンジポイント

◆立てたよポイント  
目標を立てた日付と目標を記入します。

◆やったよポイント  
目標を7日実施したら、1ポイントです。



ポイントはスタンプか、日付や内容を自分で記入することで付与されます。

### ◆スタンプの場合

1 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント
	実施日 令和 年 月 日

※職員がスタンプを押印します。スタンプを押印している場合は右側の記入は不要です。

### ◆会社での健診などを受けた場合

1 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント
	健康診査 実施日 令和 6 年 6 月 1 日

※あなたが受診した検診名・実施日を記入します。スタンプは不要です。

### ◆チャレンジポイント〈立てたよポイント〉の場合

目標を立てるだけで  
1ポイント!

1 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント
	毎食野菜を食べる 実施日 令和 年 月 日

※自分の立てた目標を記入します。スタンプは不要です。

目標立てた日を  
記入します。

### ◆チャレンジポイント〈やったよポイント〉の場合

1 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント
	「毎食野菜を食べる」達成 実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック <input checked="" type="checkbox"/>

※目標を7日実施したら□に✓を入れて、達成した日を記入します。スタンプは不要です。

令和  
6年度

# なかなか健康なかしべつポイント応募用紙

必須

1 ポイント	健診ポイント	実施日 令和 年 月 日
2 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント	実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック⇒ <input type="checkbox"/>
3 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント	実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック⇒ <input type="checkbox"/>
4 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント	実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック⇒ <input type="checkbox"/>
5 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント	実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック⇒ <input type="checkbox"/>
6 ポイント	健診ポイント ・ 参加ポイント ・ チャレンジポイント	実施日 令和 年 月 日 チャレンジポイント達成したら□にチェック⇒ <input type="checkbox"/>