

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

健診ポイント	参加ポイント	チャレンジポイント
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

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 7 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!

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。

目標を立てた日を
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

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

※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。

※キリットリ※

実施期間

令和7年4月1日～
令和8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 提供: 明治安田生命(相)	B賞 2名様 ノンフライヤー 少ない油で らくちんヘルシー料理 提供: 住友生命保険(相)	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 食塩無添加 野菜ジュース (4千円相当) (機能性表示食品) 提供: 明治安田生命(相)	E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	F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
G賞 5名様 全国農協 商品券 (3千円相当) 提供: JAけねべつ	H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	I賞 6名様 体組成計 乗るだけで 測定値をアプリに記録
J賞 10名様 AFくらぶ製品 詰合せ	K賞 20名様 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



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

※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、明治安田生命保険相互会社、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
健診 ポイント 必須	◆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 ◆腔エコー検査
	◆ヒトパピローマウイルス検査 ◆乳房エコー検査
参加 ポイント	◆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
チャレンジ ポイント	目標立てたよポイント 目標1つにつき1ポイント
	◆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。
	やったよポイント 7日間取り組んだら1ポイント
	◆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8年4月に実施し、当選者の発表は、賞品の発送をもって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…。施設に行って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。皆で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。

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192名様に素敵な賞品をプレゼント!

こちらから
Web応募も
できます



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? ☐ はい ☐ いいえ ☐ 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? ☐ はい ☐ いいえ ☐ どちらともいえない

注 意 事 項

- ・当選者の発表は、賞品の発送をもって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。

令和8年3月31日必着

ふりがな 氏 名	
生年月日	S ・ H 年 月 日 (歳)
住 所	〒 - 中標津町
電 話	

応募期限: 令和8年3月31日 抽選: 4月実施