

令和2年度（町委託事業）

上士幌町

# 健康ポイント事業

## 令和2年度の新規申し込み 受付を開始します

ポイント付与期間：2021年2月28日(日)まで

昨年度に引き続き、今年度も「上士幌町 健康ポイント事業」を実施します。  
日々のウォーキングや健康行事への参加、健康診断受診などで健康ポイントが獲得できます。  
貯まったポイントは年度末に商品券等と交換できます。

### 活動量計を お貸しします

参加を希望される皆様には、活動量計をお貸しします。日々の歩数やカロリー消費量を測ることができます。

※台数には限りがあります。購入希望者には斡旋します。



### 計測スポット で測定します

町内4カ所に計測スポットを設置。体組成など、ご自身の体を総合的に判定できます。

【計測スポット】  
㈱生涯活躍のまちかみしほろ  
生涯学習センターわか  
スポーツセンター  
ふれあいプラザ



### 年間最大 10,000ポイント 貯まります

日々の歩数、体組成計・血圧計等の健康機器計測、町が主催する健康運動教室、定期健康診断や検診受診などへの参加でポイントが貯まります。

※歩数は400歩=1ポイント  
(1日最大40ポイントまで)  
※ポイントは1ポイント=1円  
相当分として年度末に商品券  
等と交換します。

### お申し込み方法

株式会社生涯活躍のまち事務所にて手続きをします。

新型コロナウイルス感染症対策として、当面の間は**事前の来社予約**をお願いします。  
電話またはメールにてご予約ください。

**TEL 01564-7-7630**（受付時間：平日9：00～17：00）

**E-mail info@kamishihoro-town.com**

※対面での対応は一人ずつとさせていただきます。手続きにかかる所要時間は15～20分程度です。  
ご家族の方含めてのお申し込みも可能です。

※メールでのお申し込みの場合は、①氏名 ②連絡先 ③ご希望の時間帯をメール本文に記載ください。

株式会社 生涯活躍のまちかみしほろ 上士幌町字上士幌東3線235番地6（ハレタかみしほろ内）

※生涯活躍のまちかみしほろは、上士幌町からの事業委託により健康ポイント事業の事務運営を行っています。

# 「上士幌町健康ポイント事業」 新型コロナウイルス感染症対策に伴う注意点

新型コロナウイルス感染予防の観点から、以下の取り組みを実施しています。  
なお状況により変更となる可能性があります。ご注意ください。

## ①活動量計データ送信及び計測スポットについて

当面の間、町内すべての計測スポットでの体組成計測定及び血圧計測定を中止します。歩数データの送信は以下の2施設で可能です（歩数ポイントが付与されます）。

歩数ポイントは昨年度同様400歩 = 1ポイント（1日 = 40ポイントまで）です。

1. ふれあいプラザ
2. ハレタかみしほろ（株）生涯活躍のまちかみしほろ 入口フード内

※利用可能な時間は各施設の開館時間内となります。

※活動量計本体には30日間分までは歩数データが蓄積されます。

※健康ポイントが獲得できるイベントにつきましては、状況を見てお知らせいたします。

## ②ウォーキング時の注意点

集団で歩く際には、お互いに2メートル以上（互いに手を伸ばして届かない程度）の距離を取って密集しないようにしてください。また密接した状態での会話や発声は避け、帰宅後は手洗い・うがいをしっかりと行い、衛生を保つようにしてください。

## 日常生活においては、以下の点に注意して感染予防に努めてください。

- **まずは手洗いが大切**です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。
- 咳の症状がある場合には、咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触ったものにウイルスが付着しドアノブなどを介して他の方にうつす可能性があります。**咳エチケット**を行ってください。
- **3つの「密」（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けてください。**部屋の換気もこまめに行いましょう。
- 免疫力を下げないよう、**健康管理**も十分に行ってください。

## 「ハレタかみしほろ」臨時閉館を延長します

「ハレタかみしほろ」について、5月6日（水）まで原則閉館としておりましたが、5月7日（木）以降も、当面の間、臨時閉館を延長いたします。施設再開につきましては、状況を見ての判断とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。