

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・10:00～	ふれあいクラブ
老人福祉センター	火・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
☆ かえで東集会所	金・13:00～	青葉町自治会
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
☆ 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・9:30～	来運いきいき百歳体操
光陽公共集会所	土・10:00～(隔週)	豊倉北老人クラブ
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。

☎ ぼると 21 健康支援係 ☎ 0152-26-7116

令和7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 1,300 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つて、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!!
 ※ 100 ポイント以上が条件

【ポイント付与対象期間】 令和7年1月1日～12月31日
 【ポイントの交換について】
 令和8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)

参加方法 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 スマートフォンを携帯し、日々の歩数を計測する。
 - ・ 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 か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。



↑専用アプリ
「aruku&(あるくと)」

スマートフォンを持っていない方は歩数計や携帯電話の歩数計機能を利用して参加することも可能です

- 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、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」を渡しますので、毎日の歩数を手帳に記録してください。

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か月あたりの歩数	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