

ポイントを集めて

抽選で

賞品をゲット!!



小学生以上で中土佐町内にお住いの方は誰でも参加できます♪

A	自転車 1名 40,000円相当 (協賛)久礼サイクル	B	ニンテンドーSWITCH ※応募は高校生以下限定 1名	C	空気清浄機 1名	D	防災リュック 1名
E	ノルディックポール 2名	F	上腕式血圧計 2名	G	体組成体重計 2名	H	電気圧力鍋 2名
I	一輪車(子供用) ※応募は高校生以下限定 2名 適応乗車身長範囲 140~168cm	J	トイドローン ※応募は高校生以下限定 2名 ※室内用	K	トランポリン 2名	L	ポータブル マッサージ機 3名
M	道の駅なかとさ 地場産物詰合せ 5,000円相当 5名	N	黒潮本陣 お食事券 5,000円相当 5名	O	QUOカード 5,000円相当 5名	P	図書カード 3,000円相当 8名

抽選ではずれた方の中から80名の方に、町内ゴミ袋(大)10枚を進呈!!

※賞品の写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。
※応募者多数の場合は抽選により当選者を決定します。
※賞品の使用中に生じたいかなる損害も町では一切の責任を負いかねます。

なかとさ健康チャンス

なかとさ健康チャンスとは、「健康寿命」の延伸を目指し、町民のみなさんが一年を通して健康づくりを行ってもらう目的で実施しています。
個人はもちろん、ご近所さんやお友達、職場のみなさんと一緒に、ぜひご参加ください。



1 ポイントをためる



下の3つの中から自分に合った健康づくりの取り組みをして、ポイントカードにポイント(押印)をためましょう。ポイント付与の対象一覧は裏面をご覧ください。

検(健)診ポイント

中土佐町が実施する検診のほか、個人で医療機関で受診する人間ドックや特定健診などが対象です。

検診: 各種がん検診 ※1部位5ポイント
健診: 特定健診、後期高齢者健診、人間ドック、健診後の特定保健指導、妊産婦健診など ※1種類5ポイント

5
ポイント

参加ポイント

中土佐町が行う健康づくりを目的としたイベントなどが対象です

「カラダづくり運動教室」「体育はじめ」「夏休みラジオ体操」などに参加することでポイントがもらえます。
※1つのイベントにつき1回押印します。

5
ポイント

チャレンジポイント

30日間の健康づくりの取り組みを行い記録することでポイントを得る。

「歩数」や「血圧・体重」を測るなど自分に合った健康づくりの取り組みを行い、「なかとさ健康チャンス記録用紙」に記録してください。最大5つの取り組みを行い、取り組み数によりポイントを得る。

1
ポイント

※「記録用紙」「ポイントカード」は、中土佐町役場健康福祉課、上ノ加江支所、大野見振興局の窓口でもらえます。
※参加したことが証明できる書類を窓口に持ってきてください。ポイントを押印します。

2 抽選に応募する

たまったポイントは、**20ポイント**を一口として抽選で当たる賞品に応募することができます。

賞品A~Pの中から希望する商品のアルファベットをポイントカードに記入して応募BOXに投函しましょう。

※抽選BOX設置場所: 中土佐町役場健康福祉課、上ノ加江支所、大野見振興局、中土佐町社会福祉議会、あったかふれあいセンター



<応募の締め切り> 毎年**12月25日**まで。※土日、祝日の場合はその前日まで

※抽選は翌年1月に行い、当選の発表は賞品または引換券の発送をもって代えさせていただきます。締め切り後に溜まったポイントは、翌年度の応募に使えます。

<お問い合わせ> 中土佐町役場 健康福祉課 ☎52-2662

W
チャンス



検(健)診ポイント対象一覧

がん検診	- 肺がん検診 - 胃がん検診 - 大腸がん検診	- 乳がん検診 - 子宮頸がん検診 - 前立腺がん検診
健診	- 特定健診 - 若者けんしん - 妊産婦健診	- 後期高齢健康診査 - 事業所健診 - 成人歯科健診
その他	- 人間ドック - 肝炎ウイルス検査 - 献血	- 脳ドック - 脳の健康チェック - 特定保健指導



参加ポイント対象一覧

・体育はじめ (各地区毎年年初めに開催) ・カラダづくり運動教室 (中土佐町交流会館) ・カラダづくり計画 (上ノ加江スポーツ文化センター) ・夏休みラジオ体操 ・貯筋クラブ	・シーズンスポーツクラブ (対象小学生) ・グランドゴルフ大会 (大野見グランドゴルフ場) ・パークゴルフ大会 (小草パークゴルフ場) ・健康教室 ・健康講座 など
---	--

※上記以外でも健康づくりをテーマにした各種イベントがありますので、健康福祉課までお問い合わせください。



(なかとさ健康チャンス記録用紙)

なかとさ健康チャンス記録用紙

氏名	住所	性別	生年月日	年	月	日	(歳)
中土佐 太郎	中土佐町	男	1987	6	10		27

健康づくりの取り組みを下記の①～⑤の中から選び、番号を「取組No」の欄に記入してください。
取り組みは毎日または活動した日にちを記録することで「記録達成」となります。記録できなかった日は「×」または理由を書いてください。記録達成できた項目に対しポイントカードに1つ押印します。

健康づくり 取り組み内容 (最大5つ)	①1日の歩数 を野原のおかずを1日6回以上食べる 十分な睡眠をとる(目安は6時間以上) ※①～⑤は数字を記入してください ⑥～⑧はできたら「○」をする	取組No.	取組No.	取組No.	取組No.	取組No.
1日の歩数	10000					
野原のおかずを1日6回以上食べる	○					
十分な睡眠をとる(目安は6時間以上)	○					
1日3食きちんと食べる	○					
テレビは1日1時間だけ	○					
歯磨きを毎日必ずする	○					
21時には寝る	○					
好き嫌いせずに食べる	○					

記録確認

記録確認	□	□	□	□	□
------	---	---	---	---	---

獲得ポイント
ポイントカード押印者 ()

チャレンジポイント

自分が決めた健康づくりを毎日記録することでポイントがもらえます。

1ヵ月に最大5つの取り組みが可能で、1つの取り組み達成で1ポイント、1ヵ月で最大5ポイントゲットすることができます。

毎月5つの取り組みを1年間すると...

1ヵ月5ポイント×12ヵ月=60ポイント(ポイントカード3枚分)たまります!!

毎月の取り組み数が多いほどポイントをたくさんゲット!!



健康チャンス取り組み例



12歳
男性

Aくんの場合

「参加ポイント」と「チャレンジポイント」でゲットした例

- 体育はじめに参加 ... 5ポイント
- 夏休みラジオ体操に参加 ... 5ポイント
- シーズンスポーツクラブ ... 5ポイント
- チャレンジポイント ... 5ポイント
 - ・一日3食きちんと食べる
 - ・テレビは1日1時間だけ
 - ・歯磨きを毎日必ずする
 - ・21時には寝る
 - ・好き嫌いせずに食べる

5つの取り組みを30日間続けた場合のポイントです

合計 20ポイントゲット



60歳
女性

Bさんの場合

「健診ポイント」と「参加ポイント」と「チャレンジポイント」でゲットした例

- 検診を受診 ... 30ポイント
(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・特定健診)
- カラダづくり運動教室に参加 ... 5ポイント
- チャレンジポイント ... 2ポイント
 - ・血圧をはかる
 - ・体重をはかる

合計 37ポイントゲット

※チャレンジポイントは、最大5つの取り組みを継続して行うことで、たくさんのポイントをゲットすることができます。

ポイントカード

おもて

(記入・押印例)

うら

なかとさ健康チャンスポイントカード

(名前) 中土佐 太郎

(住所) 中土佐町久礼6663-1

(生年月日) S47年 6月10日

(電話) 52-2662

※連絡がとれる番号をご記入ください

希望賞品

賞品受取り窓口 (✓を入れる)

☒ 中土佐役場

☐ 大野見振興局

☐ 上ノ加江支所

D

印 5/6	印 5/6	印 5/6	印 5/6	印 5/6
/	/	/	/	10ポイント /
/	/	/	/	/
/	/	/	/	20ポイント /

*20ポイントたまったら、必要事項を記入して応募BOXへ投函してください。

問い合わせ先: 中土佐町健康福祉課 TEL0889-52-2662

※ポイントの押印は各窓口で行っています。

【窓口】役場健康福祉課・大野見振興局・上ノ加江支所