

# ふらの健幸ポイント通信 No.3

令和6年1月10日発行



今年度の健幸ポイント事業も終盤を迎え、ポイント付与期間も残りわずかとなりました。今年の冬も感染症が猛威を振るっていますね。免疫力を高めるのに大切なのは、食事・睡眠・運動と笑うことだそうです。厳しい寒さが続きますので、体調管理には十分お気をつけください。

## バーチャルウォーキングラリーが終了しました

9月1日から11月30日まで開催したバーチャルウォーキングラリーが終了しました。開催期間中に361の方が参加され、106の方がゴールされました。ランキング上位の方々のニックネームをご紹介します。3か月間の長期にわたり、ご参加いただきありがとうございました。

バーチャルウォーキングラリー  
(東海道五十三次編) 上位ランキング

1位	ソフィー	様
2位	マック	様
3位	かずやん	様
4位	0302270601	様
5位	きよ	様

## 医療機関での健診結果でポイント獲得！

医療機関で健康診査や人間ドック、がん検診を受けた場合は、受診結果表を保健医療課（保健センター）にご提出いただくことでポイントが付与されます。ポイント対象となるのは令和5年3月1日～令和6年1月31日までに受診された健診（検診）で、受診項目によって50～300ポイントが付与されます。（詳細は参加者手引きをご覧ください）結果表の提出期限は、**令和6年2月15日(木)**までといたします。なお、市が行う集団健診を受診された場合は、結果表の提出は不要です。

## 修了測定会のお知らせ

修了測定会では体組成や血圧の測定と(株)タニタヘルスリンクの管理栄養士による健康セミナーを行います。参加者には200ポイントが付与されますので、ふるってご参加ください。

**詳しくは裏面をご覧ください!!**

## まだまだあります！ポイント獲得のチャンス!!

- ①1月下旬から事後アンケートを実施します。ご回答いただくと200ポイントが付与されます。からだカルテのサイトもしくは回答用紙でご協力ください。なお、回答用紙は修了測定会の会場に用意します。
- ②2月23日(金)サンエーホールで健康づくり講演会を開催します。ポイント付与期間外ですが、参加された方には50ポイントを付与します。詳しくは広報2月号に掲載します。

参加して  
200ポイント  
GET!

ふらの健幸ポイント事業修了測定会

# 健康セミナーのご案内

男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく  
～若々しさを保つために食事から見直そう～

「抗酸化・抗糖化」をキーワードに、見た目だけでなくからだの中身も若々しく元気になれる食事法とそのポイントについてご紹介します。また、中高年世代に多い肩回りのお悩みを解消するストレッチも行います。

日時：1月28日(日) ①14:00～ (13:00 受付開始)  
1月29日(月) ②10:00～ (9:00 受付開始)  
③14:00～ (13:00 受付開始)  
④18:30～ (17:30 受付開始)



※申し込み不要。ご都合のいい時間にご参加ください。

会場：富良野市複合庁舎1階 文化会館会議室AB

講師：(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士・健康運動指導士 龍口知子さん

持ち物：活動量計orスマートフォン

なお、受付後に体組成と血圧の測定を実施しますので、セミナー開始15分前までにご来場ください。

## 歩数データ送信のお願い

歩数データの送信期限は**令和6年2月10日(土)まで**です。送信期限を過ぎるとポイントに反映されなくなりますので、忘れずにデータ送信をお願いします。

## ポイント交換のお知らせ

ポイントは1000ポイントから、貯まったポイント数に応じて5000ポイントを上限に、ふらの市内共通商品券と交換できます。健康管理ポータルサイト「からだカルテ」や測定コーナーのタブレット、ローソン店頭端末「Loppi」でご自身の獲得ポイントをご確認ください。

賞品交換の手続きは、ポイント集計後、1000ポイント以上獲得された方へ郵送にてお知らせします。(令和6年3月上旬通知予定)

なお、ポイント獲得数上位の方々にはさらに特典をご用意していますので、上位を目指して健康づくりに励んでくださいね。