

ポイントカード活用方法Q&A

Q1 ポイントカードはどこで受け取ることができますか？

→役場（保健介護課）や以下の各協力機関でカードと事業案内を配布しています。

＜協力機関＞

社会福祉協議会、四季の湯、樹海温泉はくあ、樹海温泉ほべつ、富内いきがいセンター
町民体育館、穂別スポーツセンター、町内パークゴルフ場

Q2 金券はどこで受け取ることができますか？

→役場（保健介護課）で金券と交換することができます。



Q3 ポイントはいつまで集めることができますか？

→ポイントの押印はR8年3月31日までの事業参加分です。
R8年4月1日からはR8年度のポイントカードを利用してください。

Q4 R7年度分のポイントを金券と交換できるのはいつまでですか？

→R7年度分の金券交換はR8年4月30日までです。
期日を過ぎるとR7年度分のポイントは無効となりますのでご注意ください。

Q5 15ポイント達成したら新しいカードをもらうことはできますか？

→年度中に5ポイントで500円金券、10ポイント・15ポイントでさらに500円金券、
最大1,500円分の金券を受け取ることができるのはお一人につき1回のみです。
その後新しいカードを受け取ってポイントを集めても、金券と交換することは
できませんのでご注意ください。

Q6 ポイントカードを紛失しました。過去に集めたポイントを押印して もらうことはできますか？

→過去に集めたポイントを明らかにすることが難しいので押印できません。



Q7 町民ではありませんが長期滞在しているので事業を利用しても良いですか？

→対象者は町内に住所を有する方です。

Q8 19歳ですが、事業を利用しても良いですか？

→R7年度中の誕生日で20歳になる方は対象です。
(H18年4月1日以前に生まれた方)

Q9 令和8年3月中に健診を受診しましたが、3月中には結果が返却されま せん。ポイントはようになりますか？

→R8年4月30日までであれば、R7年度中に実施した事業のポイントを押印できます。
健診を受診したことがわかる書類をご持参ください。

R7年度NEW！

★30日チャレンジ

好きなコースを選んで30日間チャレンジ！最大12ポイント獲得！

次の4つの中から、チャレンジするコースを選びます。
同時に複数のコースを選んで、継続してもOK！

- ①体重測定
- ②血圧測定
- ③歩数記録
- ④野菜摂取記録



記録用紙に、1ヶ月間記録！

- 記録用紙は窓口にありますのでお声かけください。
血圧は血圧手帳をお渡しします。
※その他の記録用紙は、むかわ町ホームページにも掲載
しています。適宜ダウンロードしてお使いください。
- 歩数は、ご自分の歩数計や携帯のアプリなどで測定。
希望者には歩数計を貸し出しします。
※アプリの方は測定結果が確認できるもの（携帯等）をお持ちください。

記録用紙を提出して、ポイント押印！

- 記録用紙を窓口へ提出
30日間継続を確認して、ポイント押印します
(30日間で、**20日以上実施で、ポイント押印します**)
- 30日間で2ポイント、1年度内最大12ポイントまで
- 30日間で複数のチャレンジしたら？
例) 体重測定・血圧測定→4ポイント押印
- 同じチャレンジを何ヶ月か継続したら？
例) 歩数記録を90日間(30日間×3回)→6ポイント押印