

令和8年度健幸ポイントについて

- ポイント付与期間 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)
- 対象 40歳以上の人(昭和61年度以前生まれの人)
- ポイントの種類

歩数

- ①毎日の歩数に応じて最大15ポイント/日
- ②平均歩数増加で最大400ポイント/月
- ③バーチャルウォーキングラリーでゴールすると500ポイント/回(11月実施)
- ④朝夕の登下校の時間帯に1,000歩以上歩くと最大6ポイント/日

行動

- ①歩数データを送信すると5ポイント/週
- ②町指定のイベント等に参加すると100ポイント/回
- ③新しい参加者を紹介すると100ポイント(75歳以上を紹介すると200ポイント)

詳しいルール等
令和8年度参加手引き
参加者利用規約



継続参加される方へ

更新手続きが必要です。
6月末日までに1回以上送信をしてください。送信をもって更新手続き完了となります。
再開に伴い、規約を一部改訂しました。内容については町ホームページからご覧いただけます。なお、歩数送信をされた場合は、改定後の規約に同意いただいたものとさせていただきます。

健幸ポイントに関する問い合わせ先



◀メールはこちら

保健福祉センター元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)
ログイン用IDがわからなくなった、活動量計を失くしたので買い替えたいなど



体組成

- ①測るだけで20ポイント(1か月に1回)
- ②筋肉率やBMIに応じて最大300ポイント(3か月に1回)

ポイントのため方は人それぞれ。
ご自分に合った方法で健康づくりに取り組むことができます



体力低下、運動不足を感じている方にこそおすすめ！
杖なしで歩けるようになった人もいます！

新しく参加される方、再開される方へ

歩数のカウント方法によって開始・再開の手順が異なります。
保健福祉センターに事前連絡のうえ来所ください。所要時間15～30分程度ですぐに始められます。

歩数のカウント方法

- ①活動量計 ②ウェアブル端末 ③スマホ

来所が難しい場合は、メールでお問い合わせください。(スマホ又はウェアブル端末での歩数カウントを希望の場合のみ)

取り組みの成果



健幸ポイント事業の特徴として、歩数や体組成測定結果の可視化があります。専用アプリを使うと、体重や体脂肪率、筋肉率などがグラフとなって表示され、日々の取組の結果が可視化されることが継続の励みとなり、行動が習慣化されたものと思われま。また、歩数だけでなく、体組成測定を行うことや適正体重を維持することにもポイントがつくことで、ゲーム感覚で戦略を立てながら、取り組んでいただくことができました。
そして、体調の良さを実感した人の口コミにより参加者が増え、地域全体の健康度を向上させた可能性があります。

これまでの取組の成果を踏まえ、**リニューアル**して継続します

1 対象年齢を40歳以上へ

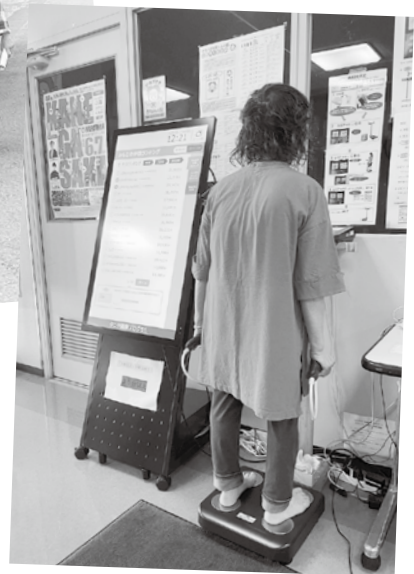
効果的な運営を目指し検討を重ねた結果、対象者を40歳以上に見直すこととなりました。したがって、本年度の対象者は昭和61年度以前に生まれた人となります。

2 商品券交換額は一律最大4,000円へ

これまで、商品券交換額は、1～2年目は最大6,000円分、3年目以降は最大3,000円分としてきましたが、継続年数に関わらず最大4,000円分に統一します。

3 ウェアラブル機器との連携がスタート

普段お使いのスマートウォッチ(腕時計型の健康管理機器)で測った歩数を、健幸ポイントで取り込めるようになりました。



- 対象となる製品
- ・アップルウォッチ
 - ・フィットビット
 - ・ガーミン



※「ウェアラブル機器」とは、手首や指、顔、足など、体の一部に装着して使用する電子機器のことです。「ウェアラブル」は「着用(装用)できる」という意味になります。
また、ウェアラブル端末やウェアラブルコンピューターとも呼ばれています。