

金ヶ崎町健幸ポイント

令和8年度

令和8年6月1日～令和9年1月31日

参加手引き

本事業は、町民の皆さまの**健幸**づくりを後押しするための事業です。活動量計やスマートフォンアプリ等を持って少し多めに歩いたり、所定の場所で体組成を測定したり、健康イベント等に参加することでポイントがたまり、商品券と交換することができます。

金ヶ崎町保健福祉センター 元気100歳健康支援係

TEL 0197-44-4560

目次

1	概要.....	2
2	取り組んでいただくこと.....	2
3	データ送信・測定拠点.....	3
4	期間及びポイントの種類.....	4
5	景品の交換.....	5
6	歩数及びポイントなどの確認方法.....	5
7	各種手続き.....	6
8	その他.....	6
資料	ポイント獲得ルール.....	7
	1 毎日歩数ポイント	7
	2 がんばってますポイント	8
	3 体組成測定ポイント	9
	4 変わりましたポイント	9
	5 送信ポイント	11
	6 行きましたポイント	12
	7 歩数アップポイント	12
	8 見守りポイント	12
	9 紹介ポイント	13

1 概要

本事業は、健康で幸せなまちを目指し、デジタルを活用して歩数及び体組成測定データ等を見える化し、一人ひとりに合った継続的な健康プログラムを実施することで、運動習慣の定着及び生活の質の向上を図るものです。

2 取り組んでいただくこと

本事業の参加者には、以下の事項に取り組んでいただきます。

- 1 歩数測定・送信【必須】
- 2 体組成測定【必須】
- 3 指定の健康イベント等への参加
- 4 アンケート調査への回答

(1) 歩数測定・送信【必須】

測定 活動量計またはアプリ（以下「活動量計等」）を身につけ、歩数を測定します。

送信 送信した歩数に応じてポイントがたまる他、歩数データを送信することでポイントを獲得できます。

	送信方法	最低送信頻度
活動量計	専用リーダーや Loppi（ロッピー）に活動量計を置くだけで歩数データを送信できます。	30 日ごと
アプリ	アプリ上で歩数データを送信します。	7 日ごと

最低送信頻度を超えた未送信データは古い順に消えます。週1回の送信をおすすめします。

⚠ 活動量計を破損、紛失した場合は、有料で購入できます。

⚠ 活動量計の電池交換はご自身で電池（CR2032）を購入し行います。

(2) 体組成測定【必須】

測定拠点で筋肉量や BMI（肥満度）などの体組成データを**毎月**測定し、体の変化を確認しましょう。

1 カ月に 1 回▶測るだけで体組成測定ポイントを獲得できます。

3 カ月に 1 回▶結果に応じて変わりましたポイントを獲得できます。

ペースメーカー、体内埋め込み式インスリンポンプを装着している人は測定できません。

(3) 健康イベント等への参加

町が指定する健康イベント等への参加でポイントを獲得できます。参加は任意ですが、積極的にご参加ください。

対象となるイベント等はアプリ「からだカルテ」やチラシ等でお知らせします。

(4) アンケート調査への回答

事前と事後に実施するアンケートにご協力ください。事業効果の分析等に使用します。

3 データ送信・測定拠点

各拠点等の利用可能時間等は変更になる場合があります。また、臨時休館・休業の状況については、各拠点等のホームページなどでご確認ください。

NO	拠 点	利用可能時間等	歩数データ 送信	体組成 測定	データ確認用 タブレット
1	保健福祉センター	9:00~17:00 土日祝日 年末年始を除く	◎	◎	◎
2	街地区生涯教育センター		◎	—	—
3	三ヶ尻地区生涯教育センター		◎	—	—
4	南方地区生涯教育センター		◎	—	—
5	西部地区生涯教育センター		◎	—	—
6	永岡地区生涯教育センター		◎	—	—
7	北部地区生涯教育センター		◎	—	—
8	イオンスーパーセンター金ヶ崎店	6:00~24:00	◎	—	—
9	健康の駅 森山 生涯スポーツセンター	9:00~20:00 日祝~17:00 火曜定休	◎	◎	—
10	国保金ヶ崎診療所	8:30~16:30	◎	—	—
11	Loppi (ロッピー) 全国のローソン、ミニストップ		◎	—	—

※ 各施設の機器の操作は、**金ヶ崎町保健福祉センター**にお問い合わせください。各施設のスタッフでは対応できない場合があります。

4 期間及びポイントの種類

令和8年度ポイント獲得期間は令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)です。

獲得できるポイントの種類等は以下のとおりです。詳細は p.9 以降をご覧ください。

ポイント名称	条 件	ポイント数
1 毎日歩数ポイント	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与	最大 15 ポイント/日
2 がんばってますポイント	(A) 月の平均歩数がベースライン歩数 ^{*1} から一定数増加すると付与 (B) 月の平均歩数が推奨歩数(75歳未満9,000歩、75歳以上7,000歩)を達成すると付与	最大 400 ポイント/月 (A+B)
3 体組成測定ポイント	体組成測定をすると付与	20 ポイント/回 (月1回まで)
4 変わりましたポイント	筋肉率やBMI ^{*2} の状態に応じて付与	最大 300 ポイント (3カ月に1回)
5 送信ポイント	歩数データを送信すると付与	5 ポイント/週
6 行きましたポイント	町が指定する運動プログラム等のイベントに参加すると付与	100 ポイント/回
7 歩数アップポイント	バーチャルウォーキングラリーでゴールを達成すると付与	500 ポイント/回
8 見守りポイント	7:00～8:00、15:00～17:00に1,000歩以上を達成するとそれぞれ付与	3 ポイント/回
9 紹介ポイント	紹介された人が事業に参加すると紹介した人に付与。(何人でも可)	74歳以下を紹介 100 ポイント/人 75歳以上を紹介 200 ポイント/人

※1 ベースライン歩数

歩数が増えたか判断するための基準となる歩数のことで、参加者ごとに設定され、6か月ごとに更新されます。P8参照

※2 BMI (Body Mass Index)

ボディマス指数。やせ型、標準、肥満がわかる世界共通の体格指数です。この数値が標準内であることが健康を維持する指標になります。BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

5 景品の交換

ポイントに応じて景品を3月下旬～4月上旬にご自宅に送付します。手続きは**不要**です。

【令和8年度の景品】

商品券（イオン 又は アークス） 初回申込時に選択した商品券と交換します。

【ポイント交換最大額】

4,000 円分

500 ポイント = 1 口（500 円分） 端数切り捨て

景品の交換単位（500 ポイント）未満の端数が残った場合及び4,000 ポイントを超えた分のポイントは翌年度繰越できません。

【例 1】 3,700 ポイント（4,000 ポイント未満）の場合

⇒ **3,500 円分**の商品券と交換

【例 2】 4,500 ポイント（4,000 ポイント以上）の場合

⇒ **4,000 円分**の商品券と交換

6 歩数及びポイントなどの確認方法

健康管理サイトから**からだカルテ**で、以下の情報を確認することができます。本事業は、体の状態が見える化することで運動を習慣化することを目指しています。**からだカルテ**のご活用を強くお勧めします。

- ・各種ポイントの獲得状況 ・歩数や測定した体組成の情報
- ・ベースライン歩数 ・参加者情報 ・タニタ社員食堂レシピ ・タニタ健康コラム など

■パソコンやスマートフォンで

参加者 ID、パスワードを使用してつながります。

■タブレットで

保健福祉センターに設置している専用タブレットのリーダーに活動量計を置くと、自動的につながります。

■Loppi（ロッピー）で

全国のローソン及びミニストップの店頭にある Loppi 端末に活動量計を置くと、ポイントや直近 5 日間の歩数が表示されます。

からだカルテではポイント交換の上限を超えた分のポイントも表示されます。ポイントは種類ごとに付与時期が異なります。

7 各種手続き

(1) 参加者情報の変更

参加者情報を変更したい場合は、金ケ崎町保健福祉センターにご連絡ください。
健康管理サイトから**だカルテ**でも登録情報の変更ができます。
ただし、商品券種の変更は承ることができません。

(2) 退会

退会を希望される場合は、金ケ崎町保健福祉センター（0197-44-4560）に連絡をお願いします。退会にあたっては次の点に留意してください。

項目	留意点
活動量計	参加開始1年経過後から返却不要です。
ポイント	退会時にポイント残高があっても景品との交換はできません。
蓄積データ	退会となった時点で、蓄積されている参加者に関するデータは、個人を識別できない形に加工した上で、本事業の評価等に利用します。分析結果の公表に際して個人が特定されることはありません。

なお、町民でなくなった時点で退会となります。

8 その他

(1) 活動量計の電池交換

活動量計の電池やストラップなどは、ご自身で購入し交換してください。なお、電池切れのときは、活動量計の表示画面左上に電池交換マークが表示されます。電池交換の方法は、別にお配りしている**各種機器の使い方**をご確認ください。

(2) 活動量計の動作不良・破損・紛失

使用開始から1年以内の動作不良（表示されない、データ送信できないなど）は、**タニタヘルスリンク カスタマーサポート（0120-771-015）**までご相談ください。

破損・紛失・1年以上使用したことによる経年劣化による不具合の場合は、有料（税込4,994円）で同じ活動量計「AM-150」を購入できますので保健福祉センターへお問い合わせください。本事業で使用する活動量計はAM-150のみです。

(3) 個人情報の収集・利用などのルール 参加規約をお読みください。

ポイント獲得ルール

1 毎日歩数ポイント

【付与基準】

1日の歩数ごとに**最大15ポイント**を付与します。活動量計等は**毎日欠かさず**身につけましょう。

区分	基準歩数	ポイント
75歳未満	4,500歩～4,999歩	3 ポイント
	5,000歩～5,999歩	5 ポイント
	6,000歩～6,999歩	7 ポイント
	7,000歩～7,999歩	10 ポイント
	8,000歩～8,999歩	12 ポイント
	9,000 歩以上（推奨歩数）	15 ポイント
75歳以上	1,000歩～3,499歩	3 ポイント
	3,500歩～3,999歩	5 ポイント
	4,000歩～4,999歩	7 ポイント
	5,000歩～5,999歩	10 ポイント
	6,000歩～6,999歩	12 ポイント
	7,000 歩以上（推奨歩数）	15 ポイント

目標歩数の考え方

運動不足の人	5,000歩未満の人は、当面の目標を 5,000 歩とすることをおすすめします。5,000歩以上で健康効果があると言われています。
推奨歩数以上の人	75歳未満9,000歩以上、75歳以上7,000歩以上の人は、歩数を増やすことよりも簡単な筋力トレーニングをすることをおすすめします。

【付与時期】

歩数データの送信を行った時に、前日以前の歩数に対してポイントを付与します。

2 がんばってますポイント

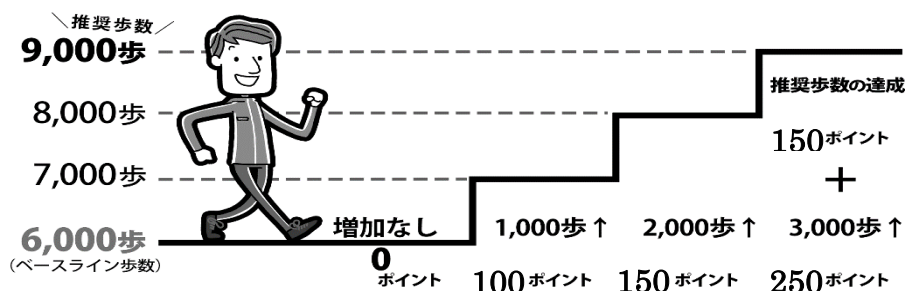
【付与基準】

「ベースライン歩数^{※1}からのひと月あたりの平均歩数の増加」と「各月平均歩数の推奨歩数^{※2}の達成」に対して、月に0~400ポイントを付与します。

A ベースライン歩数からのひと月あたりの平均歩数の増加		B 各月の平均歩数 推奨歩数の達成			
1,000歩以上増加	100ポイント	75歳未満の人			
2,000歩以上増加	150ポイント	9,000歩以上	150ポイント	12,000歩以上	400ポイント
3,000歩以上増加	250ポイント	75歳以上の人			
		7,000歩以上	150ポイント	9,000歩以上	400ポイント
ポイント獲得上限		A + B = 最大400ポイント			

歩数を少しずつ増やすことでポイントを獲得することができます。

例: 75歳未満、ベースライン歩数6,000歩の人



【付与時期】

当月分は、翌月以降に歩数データの送信をした日の翌日に付与します。

※1 ベースライン歩数

歩数が増えたか判断する基準となる歩数のこと。参加者ごとに設定され、6か月ごとに更新されます。

- 事業開始時 最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数
 - 7カ月目から 直前6カ月間の平均歩数

1日300歩以上かつ1カ月に20日以上歩数記録の存在が必要
- 下限値 75歳未満▶4,000歩 75歳以上▶3,000歩
- 確認方法 からだカルテ→Myデータ→ダッシュボード→健康番付ランク（又は開花状況）→エクササイズ結果 から確認できます。
(計算期間以降、2回目のデータ送信後から表示されます。)

※2 推奨歩数

生活習慣病等の発症リスクを減らすために推奨される歩数のこと。

75歳未満▶9,000歩 75歳以上▶7,000歩

3 体組成測定ポイント

【付与基準】

測定拠点の専用リーダーに活動量計等を置き、体組成測定することで、1回20ポイントを付与します。（月ごとに1回まで）

【付与時期】

体組成計で測定した時にポイントを付与します。

4 変わりましたポイント

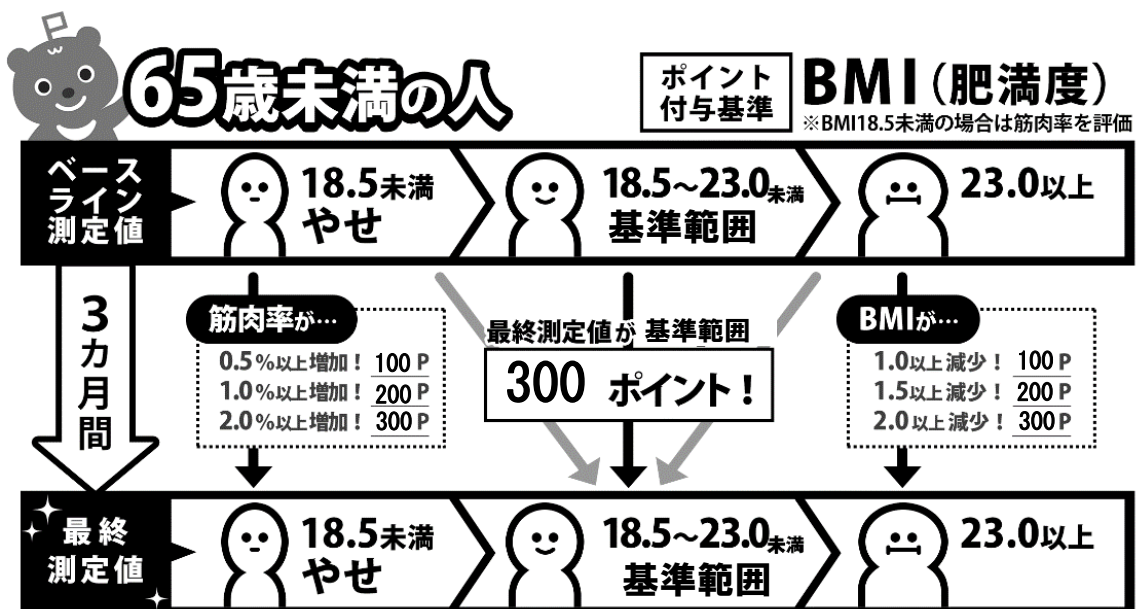
BMI や筋肉率がよい状態の場合にポイントを付与します。毎月1回体組成測定を行い、健康管理に役立てましょう。筋肉率は筋肉の割合をわかりやすく数値化したものです。体組成測定の結果から独自に判定され、からだカルテのみで確認できます。（体組成測定結果用紙には記載されません。）

【付与基準】

BMI や筋肉率が「基準範囲※³内にある場合」と「ベースライン BMI・筋肉率※⁴から改善した場合」に、3カ月に1回最大300ポイントを付与します。基準は年齢や性別によって異なります。

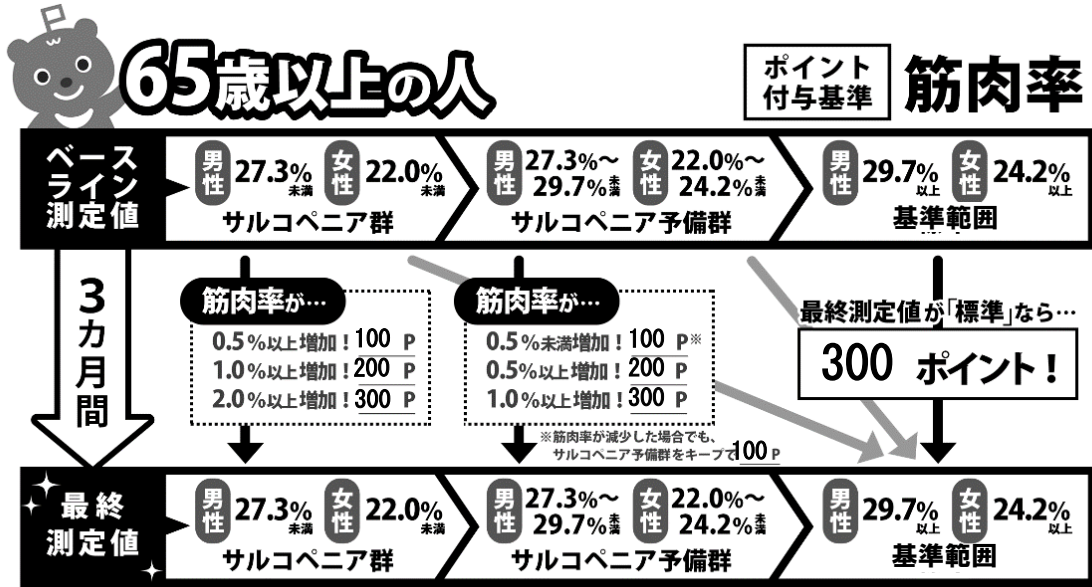
(1) 65歳未満の人

- ① BMI が基準範囲内の場合、300ポイントを付与します。
- ② BMI が基準範囲外の場合、筋肉率または BMI の改善度に応じて、最大300ポイントを付与します。



(2) 65歳以上の人

- ① 筋肉率が基準範囲内の場合、300ポイントを付与します。
- ② 筋肉率が基準より低い（サルコペニア※⁵群またはその予備群）の場合、筋肉率の改善度に対して最大300ポイントを付与します。



【付与時期】

3カ月を1クールとして、1クールに1回ポイントを付与します。
 各クール最後の体組成結果をもとに判定し、翌月22日にポイントを付与します。



ベースライン値

- 1クール目 ▶ 初めて計測した月（1カ月目）の体組成結果
- 2クール目から ▶ 前のクールの最後の体組成結果

※3 基準範囲

BMI・筋肉率が基準範囲内であると、将来、生活習慣病や運動器疾患等を発症するリスクが低減するとされています。筋肉率は、健康管理サイト **からだカルテ** では「SWC 筋肉率」と表記されます。

※4 ベースライン BMI・筋肉率

BMI または筋肉率の改善度を判断するための基準となる BMI または筋肉率のことで、3 カ月ごとに最新の値に更新されます。からだカルテ（ダッシュボード→その他→会員メニュー→ポイント）から確認できます。

※5 サルコペニア

加齢による筋肉の減少のことです。25～30 歳頃から進行が始まります。年齢とともに誰でも筋肉は少しずつ減りますが、減りすぎると歩くのがつらくなったり、つまづきやすくなるなど体の衰えにつながります。簡単なスクワットなどの筋力トレーニング（レジスタンス運動）によって進行を抑えることが可能です。

5 送信ポイント

日曜日から土曜日までの歴週で最初に歩数データを送信した時にポイントを付与します。歩数には関係なく、送信を行うことに対するポイントです。

【付与時期】

データ送信時（即時付与）

例) 60 歳の場合

日にち	曜日	毎日歩数ポイント		送信ポイント		合計獲得ポイント
		歩数	ポイント数	データ送信	ポイント数	
7月30日	日	4,000歩	0ポイント	送信	5ポイント	5ポイント
7月31日	月	5,300歩	5ポイント			5ポイント
8月1日	火	3,700歩	0ポイント			0ポイント
8月2日	水	8,000歩	12ポイント			12ポイント
8月3日	木	10,000歩	15ポイント			15ポイント
8月4日	金	9,500歩	15ポイント	送信	0ポイント	15ポイント
8月5日	土	2,000歩	0ポイント			0ポイント
8月6日	日	1,500歩	0ポイント			0ポイント
8月7日	月	6,000歩	7ポイント	送信	5ポイント	12ポイント
8月8日	火	7,500歩	10ポイント			10ポイント
8月9日	水	8,000歩	12ポイント	送信	0ポイント	12ポイント
8月10日	木	10,000歩	15ポイント	送信	0ポイント	15ポイント

6 行きましたポイント

金ヶ崎町が指定する健康イベント等に参加することで、**100ポイント**を付与します。対象事業は別途お知らせします。積極的に参加しましょう。

【付与時期】

参加した日から1カ月以内

7 歩数アップポイント

バーチャルウォーキングラリーでゴールを達成すると **500ポイント**を付与します。

【付与時期】

イベント終了日から2カ月以内

8 見守りポイント

登下校の時間帯の歩数に対して付与する特別ポイントです。毎日歩数ポイントの獲得が難しい人でもポイントがたまりやすくなります。

【付与基準】

7:00~8:00、15:00~17:00 の間にそれぞれ1,000歩以上歩いた場合に時間帯ごとに **3ポイント**を付与します。

【付与時期】

送信済の歩数に対して3か月ごとに付与します。期間中の歩数は、付与月の10日までに送信してください。

期間	付与月	送信期限
6、7、8月分	9月下旬	9月10日
9、10、11月分	12月下旬	12月10日
12、1月分	2月下旬	2月10日（令和8年期分ポイントとして付与）

9 紹介ポイント

現在健幸ポイントに参加中の方が新しい参加者を紹介した場合にポイントを付与します。お申し込み登録時に紹介者のお名前等をお聞きします。**人数制限なし。何人でもご紹介いただけます。**

令和8年度の新規参加者募集期限は11月30日です。

【付与基準】

紹介された人が事業に参加し、翌月1回以上のデータ送信があった場合に付与。

紹介された人が74歳以下の場合 **100ポイント**

紹介された人が75歳以上の場合 **200ポイント**

【付与時期】

<u>紹介された人の入会時期</u>	<u>紹介者へのポイント付与月</u>
6、7、8月	10月下旬
9、10、11月	1月下旬

からだカルテを活用し、歩数やポイント等を見える化することで歩数が少ない人でも簡単に楽しく取り組みを続けることができます。

あなたに合ったポイントの貯め方についてはお気軽にお問い合わせください。

本事業を活用した健康管理方法についても管理栄養士及び保健師が随時相談に応じます。