

# 令和3年度運動ポイント事業 各種ポイント詳細

## ① がんばってますポイント

スマートフォンを持って歩いた1日の歩数に応じて最大9Pが獲得できます。

歩数	獲得ポイント
2,001～3,000	1P
3,001～4,000	2P
4,001～5,000	3P
5,001～6,000	4P
6,001～7,000	5P
7,001～8,000	6P
8,001～	9P

※歩数カウントには iOS 端末では「ヘルスケア」、Android 端末では「Google fit」を使用します。

付与対象期間最大 2,457P

## ② 行きましたポイント

加西市または多可町で開催される指定の講座やイベント等に参加すると、1回 3P (1回/日) が獲得できます。

※ポイント付与対象イベントの最新情報は専用サイト内で公開します。

付与対象期間最大 819P

## ③ 健康づくり普及ポイント

運動による健康づくりを普及するグループ「ゆうゆう会」に会員登録し、対象期間内(令和3年4月～令和4年2月)に15回以上、指定の普及活動にご協力いただいた方は 300P を獲得できます。ゆうゆう会に関する問合せ先は健康課 (TEL 0790-42-8723) です。

## ④ 測定ポイント

イオンモール加西北条店薬品コーナーにて、アプリの健康記録内にある「QRコード」をリーダーに読ませ、体組成測定を実施することで 50P が獲得できます。ポイントの獲得は 月1回 に限ります。同月内に複数回の測定はご遠慮ください。また、体組成の測定は任意です。

付与対象期間最大 450P

※「測定ポイント」は翌月の1日に付与されます。

⑤ **結果にコミットポイント**

ポイント付与対象期間内にイオンモール加西北条店薬品コーナーにて、アプリの健康記録内にある「QR コード」をリーダーに読ませ、体組成測定を実施された場合、初めて「測定ポイント」が付与された測定値と最後に「測定ポイント」が付与された測定値を比較して、次の3つの項目で改善が確認できれば、各100P、最大で300Pが獲得できます。ペースメーカーを使用されている方は別途、体重を測定し、BMIのみ判定を行います。ご希望の方は健康課（Tel 0790 - 42 - 8723）までお問合せください。

結果にコミットポイント判定基準

○BMI 22 に近づける  
※初回測定結果が 22.0 の方は最終測定結果が 22.0 を維持でポイントが獲得できます。

判定例

<b>初回</b>		<b>最終</b>	
23.0	→	22.5	○
19.0	→	20.0	○
22.4	→	21.5	× ※22.0までの差が初回測定値より開いたため

○筋肉量 増やす  
※初回測定値と比較して 0.1 kg以上の増加でポイントが獲得できます。

○体脂肪率 性別・年齢ごとの標準範囲の上限値内まで減らす  
※既に標準範囲の上限値内の方は上限値を上回らないように数値を維持できればポイントが獲得できます。

年齢・性別ごとの体脂肪率標準範囲の上限値

年齢	上限値（男性）	上限値（女性）
20～39 歳	21.9%	34.9%
40～59 歳	22.9%	35.9%
60 歳以上	24.9%	36.9%

⑥ **健診受けたよポイント**

特定健診や人間ドック、職場健診等の身体測定、血液検査、尿検査、血圧測定、診察の項目を満たす健診結果を健康課へ提出することで300P獲得できます。

また、がん検診（胃、肺、大腸、子宮、乳、前立腺）、歯周疾患健診（町ぐるみ健診のみ）と脳ドックについても1項目の受診につき50P獲得できます。（最大4項目200Pまで）

※健診受けたよポイントの付与対象は、令和3年2月～令和4年1月に受診された健診結果です。

健診結果をコピーし、原紙はお返しします。（総コレステロール値、HDL、LDL、HbA1C または空腹時血糖と各がん検診、脳ドックの受診を確認します）

取得するデータ（総コレステロール値、HDL コレステロール、LDL コレステロール、HbA1C または空腹時血糖）については効果検証にのみ使用し、適切かつ安全に管理します。

健診結果は令和4年3月1日（火）までに健康課または国保医療課までご提出ください。（代理人の方に健診結果を提出いただくこともできます。その場合、提出者本人の「氏名」、「kid」、「電話番号」を添付してください。）

⑦ **入会したよポイント**

下記のスポーツクラブへ入会すると、1度に限り500Pを獲得できます。令和元年6月以降の入会（ポイント事業実施期間外の入会を含む）に対してポイントを付与します。

- ・ サンススポーツクラブ加西（入会証明書または入会金の領収書）
- ・ カーブスイオンモール加西北条（入会金の領収書）
- ・ Plus30 fitness（入会証明書または入会金の領収書）
- ・ Fit-STEP（入会金の領収書）
- ・ SynerGym 加西古坂店(会員カード)

※過去（H28～R2）の運動ポイント事業で「入会したよポイント」を獲得された方はポイント付与対象外です。

※入会証明書等を令和4年3月1日（火）までに健康課までご提出ください。

## ⑧ かさいいきいき体操ポイント

対象期間（令和3年6月～令和4年1月）内の参加回数が、規定の回数を上回ること  
で最大 300 ポイントを獲得できます。

### ポイント設定

- ・対象期間内の参加回数が 15 回～19 回・・・100P
- ・対象期間内の参加回数が 20 回～24 回・・・200P
- ・対象期間内の参加回数が 25 回以上・・・300P

### 参加実績の確認方法

#### グループで報告する場合

グループの代表者は、2 か月に 1 回、出席簿を長寿介護課へ提出してください。

※ポイント事業参加者は必ず出席簿に『Kid』を記入してください。期間内に提出さ  
れる出席簿で『Kid』が確認できない場合はポイントを付与することができませんので  
ご注意ください。

#### 個人で報告する場合

貯筋通帳を長寿介護課へ提出してください。報告の受付期間は令和4年2月1日（火）  
から2月22日（火）です。（平日の9：00～17：00のみ対応）

## ⑨ 名所にチェックインポイント

GPS 機能を使用し、加西市または多可町の指定場所にチェックインすることで 1 回  
50P 獲得できます。（1 回/月）丸山総合公園の地球儀やランドマークなどのチェックイ  
ン場所は毎月変更予定です。

## ⑩ その他のポイント

・マリアンヌ製靴のウォーキングシューズを購入すると、10P 獲得できます。ただし、期間  
内、1 回に限ります。

・アンケートに回答で 50P 獲得。

※必要に応じて特別ポイントを設定することがあります。

※マリアンヌ製靴のウォーキングシューズを購入された場合、箱の中の黒いカードを令和  
4年3月1日（火）までに健康課までお持ちください。