

令和5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 2,466P

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 822P

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5年4月～令和6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**

加西市内は、イオンモール加西北条の薬局、健康福祉会館、善防公民館の3か所、また、多可町は、アスパル、エアレーベン八千代、加美プラザ、八千代プラザの4か所にて、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。

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加西北条店の薬局等で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されれば、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

初回

最終

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0.1kg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（町ぐるみ健診に限る）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）

※保険診療による血液検査や胃カメラ等の各種検査はポイントの対象外です。

※健診受けたよポイントの付与対象は、令和5年2月～令和6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6年3月1日（金）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月以降の入会に対してポイントを付与します。

- ・ サン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～R4）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6年3月1日（金）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 5 年 6 月～令和 6 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 6 年 2 月 1 日（木）
から 2 月 21 日（水）です。（平日の 9：00～17：00 のみ対応）

⑨ **「みまもりタグアプリ」普及ポイント**

みまもりタグアプリのインストールと加西市公式 LINE の防災情報の受信設定が確認
できれば 100P を獲得できます。

申請方法

専用の申込フォーム（Logo フォーム）で、「氏名」、「住所」、「kid」等の必要情報を入力し、
みまもりアプリと公式 LINE のスクリーンショットを添付のうえ、ポイントを申請してく
ださい。

※ポイント申請受付はポイント事業実施期間内に限ります。

※次年度もアプリの継続登録が確認できれば、継続ポイントとして 20P を付与予定です。

⑩ **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)

※チェックイン場所は毎月変更予定です。

⑪ **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 **50～100P** 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 6 年 3 月 1 日（金）までに健康課までお持ちください。