

何歳から対象？

20歳以上（平成18年4月1日以前に生まれた方）で、加西市に住民登録のある方

実施期間（ポイント付与）

令和7年6月1日

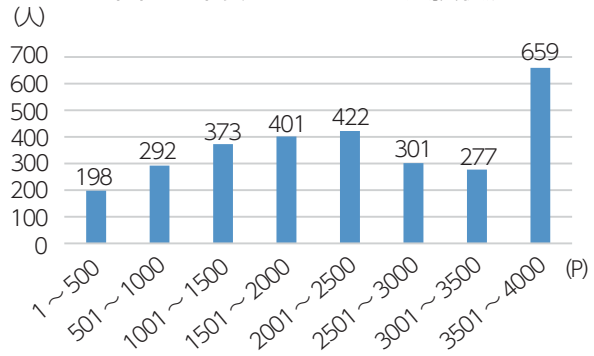
～令和8年2月28日まで

最大4千ポイント交換

実施期間内にウォーキングやイベントなどに参加してためたポイントは、「ねっぴ〜payポイント」に交換できます。

令和6年度は、2923人の方がポイント交換をしました。

令和6年度 ポイントの交換状況



健康生活の流れ

楽しく歩いて、健康とポイントを手に入れましょう。

1 歩いて



スマートフォンを持って歩く
※健幸アプリのダウンロードが必要です

2

ポイントためて



健幸アプリをひらいて歩数を確認
※アプリをひらくとデータが更新されます

3

ねっぴ〜PayポイントGET



ためたポイントは「ねっぴ〜Payポイント」に交換（最大4,000ポイント）
※交換は実施期間終了後です！

※令和6年度までに参加された方は、新しくアプリをダウンロードする必要はありません

どうやってポイントをためるの？

●主なものをご紹介

歩く

■がんばってますポイント（1日7Pまで）
スマートフォンを持って歩いた1日の歩数に応じて獲得できます。

測る

■測定ポイント（1カ月1回10P）
健康福祉会館やイオンなどに設置している体組成計で測定することで獲得できます。

参加

■行きましたポイント（1日1回2P）
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などに参加すると獲得できます。

改善

■結果にコミットポイント（50P×3項目）
体組成測定変化（BMI、筋肉量、体脂肪率の3つの項目で初回測定と最終測定で1項目以上改善された場合）により獲得できます。

行く

■おでかけポイント（10P×9カ所）
加西市、多可町のおでかけスポットの指定場所に提示されるQRコードを読み取ることで獲得できます。

提出

■健診受けたよポイント（基本健診200P）（がん検診40P×4項目）
特定健診や人間ドック、職場健診などの身体測定、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または国保医療課へ提出することで獲得できます。（※保険診療の検査は対象外）

※令和2年度から多可町とポイント事業において連携しています。

「コミュニティづくりで健幸を高める」

市は兵庫大学と連携して事業の効果検証を行ってきました。健康体力科学や健康経営などを専門とする兵庫大学の朽木教授にお話を伺いました。

歩数とポイント事業の成果

運動ポイント事業の参加者は歩数が多く維持されており、特に65歳以上の男性で顕著です。歩くことにインセンティブ（報酬）が設定されている大きな成果といえます。

歩行姿勢、歩行速度の重要性

悪い歩き方でたくさん歩くと障害のリスクが高まるため、自分の歩き方を定期的にチェックすることが大切です。データでは事業参加者は、歩幅と腕振りが大きく、速く歩くことができていました。それは、脚筋力が強いことと関連します。歩行速度は健康指標と関連があり、特定健診の問診票でも健康の目安とされています。

身体的変化と健康習慣

運動によって体脂肪が減り、筋肉がついたことがデータで確認されました。一般的には、歩くことでは筋肉がつきにくいので、歩くだけでなく筋トレやストレッチングをプログラムに組み込むと良いです。

生活習慣の改善

血糖（ヘモグロビンA1C）が改善した人は、体脂肪の減少、筋肉の増加がみられました。血糖や血中脂肪などの検査数値を確認しながら運動することが大事です。

心理的变化

継続率や参加率が向上しており、ポイントが運動実践のきっかけとなっています。この事業が健康に対する意欲や意識を向上させる心理的效果を生み出しています。

ポイントの付与と動機付け

さまざまな活動にポイントが付与され、年度ごとにポイントが増加しています。このことは、運動だけでなく、健康行動のモチベーションアップにつながっているといえます。

子育てと健康的な生活

子育て世代の参加が少ないことが課題です。子どものために一緒に出かけるなどの活動的な生活を推奨します。誰かのために健康でいたいと思うことで、自分の生活が変わります。

今後に向けて

事業参加者には、運動していない人を誘って健康のお福分けをしてほしいです。運動の習慣化・継続には、運動でつながるコミュニティの形成が有効で、楽しく活動することは、ウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に満たされた状態）を高めます。



兵庫大学健康科学部
健康システム学科
朽木 勤 教授

ワクワクをプラスに

「健幸アプリ」は、日々の仕事・家事・育児など、あなたの頑張りを歩数として見える化し、その歩数に応じてポイントが付与されます。

さらに、さまざまな特定のイベントに、ご家族やお友達と一緒に参加すれば、楽しさも倍増します。日々の生活にワクワクをプラスし、無理なく健幸づくりに取り組むことができます。あなたも、今すぐ「健幸アプリ」に登録して、楽しみながら『健幸（けんこう+しあわせ）』を手に入れませんか？

健幸アプリのダウンロード



健幸づくりを
楽しみましょう //



健康課
運動指導員



事業概要は
こちら