

# 令和 8 年度加西市運動ポイント事業 各種ポイント詳細

## 【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+ヘルスコネクト」を使用します。

付与対象期間最大 2,457P

## 【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 2P (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 546P

## 【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 8 年 6 月～令和 9 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。

## 【加西市いずみ会食育活動ポイント】

食生活改善推進員グループ「いずみ会」に会員登録し、対象期間内（令和 8 年 6 月～令和 9 年 2 月）に 5 回以上、指定の活動にご協力いただいた方は 300P を獲得できます。

## 【おでかけポイント】

GPS 機能を使用し、加西市または多可町の指定場所（9 カ所）で QR コードを読み取ることで 10P 獲得できます（1 カ所 1 回に限ります）。

## 【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 200P 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（加西市が行う歯周疾患健診に限る）と脳ドックについても 1 項目の受診につき 40P 獲得できます。（最大 4 項目 160P 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 8 年 2 月～令和 9 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 9 年 2 月 26 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。）

Web 申請も可能です。（令和 8 年 6 月 1 日（月）～令和 9 年 2 月 28 日（日））

申請フォーム：<https://logoform.jp/form/5qiW/1551468>

## 【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、スギ薬局加西店の 4 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 10P 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 90P

※「測定ポイント」は翌月の 1 日に付与されます。

## 【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できれば、各 **50P**、最大で **150P** 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

<u>初回</u>		<u>最終</u>	
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%

## 【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 **300P** 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。

No.	スポーツクラブ名	ポイント付与に必要な書類
1	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
2	カーブスイオンモール加西北条	入会金の領収書
3	いちについて-Karada Base Gym- (旧 Plus30 fitness)	『チケット制のパーソナルトレーニング』 の領収書
4	Fit-STEP	入会金の領収書
5	SynerGym 加西古坂店	会員カード

※過去（H28～R7）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9年2月26日（金）までに健康課までご提出ください。

## 【かさいいきいき体操ポイント】

対象期間（令和8年6月～令和9年1月）内に活動に参加された方は、専用のQRコードを読み取ることで4Pを獲得できます。

また、対象期間内の参加回数が20～24回の方は、 $200P - (4P \times \text{参加回数})$  の差分を対象期間終了後に付与し、合計200Pが獲得できます。参加回数が25回以上の方は $300P - (4P \times \text{参加回数})$  の差分を期間終了後に付与し合計300Pが獲得できます。

※期間内の参加実績の確認はQRコードの読み取り回数で確認します。

※複数のグループに参加する場合、QRコードの読み取りは1つのグループに限定してください。

## 【健幸づくり教室参加ポイント】

健康福社会館の『運動教室受講証』を発行し、健幸づくり教室に参加することで50P獲得できます。（新規・継続者）。新規発行者については、下記の条件を満たすことで更に300Pを獲得できます。

### 【条件】

連続する3か月で、毎月1回以上の教室参加かつ合計12回以上の教室参加。

※新規発行年度に限りポイント付与の対象とします。

※『運動教室受講証』を更新しない場合、3年が経過すると新規発行扱いの発行になりますが、過去にポイントを獲得した方は対象外とします。

### 【アンケートポイント】

令和8年度のポイント事業に関するアンケートの回答で50P獲得。

### 【健康クイズポイント】

健康に関するクイズに回答することで10Pを獲得できます(1回/月)。また全問正解すると+10Pを獲得できます。

### 【その他のポイント】

必要に応じて特別ポイントを設定することがあります。