

2019 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
3,001～5,000	3P
5,001～8,000	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

指定された講座・イベント・ボランティア活動に参加すると 5P が獲得できます。ポイントの獲得は 1 日 1 回に限り、月の上限は 25 回です。(5P/日、125P/月)

※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 1,125P

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(2019 年 6 月～2020 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 500P 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。また、体組成の測定は任意です。

※薬局コーナーでの測定は 6 月 15 日 (土) から開始予定です。

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。

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の方は BMI のみ判定を行います。

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%

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、胸部、大腸、子宮、乳、前立腺）についても1項目の受診につき100P獲得できます。（最大3項目まで）

※健診受けたよポイントの対象期間は2019年2月～2020年1月受診分です。

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2020年3月2日（月）までに健康課または国保医療課までご提出ください。

⑦ **入会したよポイント**

ポイント付与対象期間内（2019年6月1日～2020年2月29日）に市が指定する民間スポーツクラブに初めて入会すると500P獲得できます。次の2クラブへの入会が対象です。

- ・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）

※現在会員の方、H28～30年度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。入会証明書または入会金の領収書は2020年3月2日（月）までに健康課までご提出ください。

⑧ **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購入で30P獲得。
- ・アンケートに回答で10P獲得。

※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2020年3月2日（月）までに健康課までお持ちください。