

# 令和2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2年4月～令和3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 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。

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、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、胸部、大腸、子宮、乳、前立腺）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2年2月～令和3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3年3月1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（令和2年6月1日～令和3年2月28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、過去（H28～R1）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令和3年3月1日（月）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2年6月～令和3年1月）内に「かさいいきいき体操」に取り組み、一定の条件を満たすと 300P 獲得できます。

ポイントの獲得条件を満たした方は、「貯筋通帳」を長寿介護課へお持ちください。

受付期間は令和3年2月1日（月）～2月19日（金）で、平日の9:00～17:00のみ受付します。ポイントの獲得条件は以下のとおりです。

- ・対象期間内に6ヶ月以上継続して「かさいいきいき体操」に参加している。
- ・参加実績が活動月数に応じた既定回数に到達している。  
※規定回数は、活動月数が6ヶ月の場合（20回）、7ヶ月の場合（23回）、8ヶ月の場合（25回）です。

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10P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10P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3年3月1日（月）までに健康課までお持ちください。