



遠野市健幸ちゃれんじ応援事業 クイックガイド（説明書） 歩数計アプリ版

たのしく歩いて健康とポイントをGETしよう

日々の健康づくりに応じてポイントが付与されます。貯めたポイントは景品と交換できるため、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。

ポイントの付き方

がんばってますポイント 毎日・月の歩数に応じてポイント付与

① 1日の歩数が推奨歩数を超えた場合にポイント付与

区分年齢	1日の歩数	付与されるポイント
全 員	5,000歩以上	1日 5ポイント
64歳以下	8,000歩以上	1日 10ポイント
65歳以上	7,000歩以上	1日 10ポイント

② 月の平均歩数が推奨歩数を超えた場合にポイント付与

区分年齢	月の平均歩数	付与されるポイント
64歳以下	8,000歩以上	1か月 200ポイント
65歳以上	7,000歩以上	1か月 200ポイント

変わりましたポイント

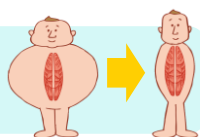
体組成計での測定結果に応じて

付与されるポイント

最大 500 P/3か月

3か月後の「BMI」や「筋肉率」に対してポイントがつきます。

毎月1回以上の定期的な体組成測定を行いましょう！



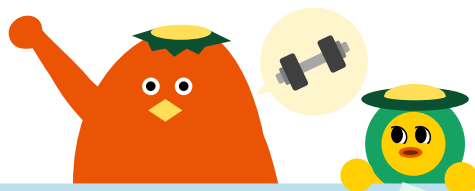
行きましたポイント

測定会や運動教室への参加

付与されるポイント

20 P / 1回

最大 200 P / 月



●その他にもポイントがつきます！ ※詳しくは「ポイント獲得術」をご確認ください。

健診うけたよポイント …… 健診結果の写しの提出で500ポイント

健康になったよポイント …… 前年の健診結果と比較して

「腹囲・血圧・血糖・中性脂肪」の改善によってポイント付与

送信しましたポイント …… Loppiでの送信で20ポイント（月200ポイント上限）

続けたよポイント …… 6か月間連続してポイント付与でポイント獲得



参加料




年間 **500 円**

ポイント交換【年1回】

貯まったポイントは、年1回（年度末）に下記の景品と交換できます

① 500ポイント以上獲得した方全員「すずらんお買物券500円分」と交換

500ポイント獲得 = 
すずらんお買物券500円と交換
(※寄附の方はスキップカード)

1年間で「**5,000歩達成を30日、データ送信15回**」
「**行きましたポイント対象プログラムに10回参加する**」
又は「**健診結果を出す**」だけで参加費の元がとれます！

② 獲得したポイント数に応じて、「抽選」で豪華景品獲得のチャンス！

1年間で獲得されているポイント数に応じて、自動的に以下のコースに応募されます。



最大で参加費の**20倍相当の景品**があたる！
ポイントを貯めれば貯める程、景品獲得チャンスが増えます！！



A (10,000ポイント) コース



選べるカタログギフト
(10,000円相当)

当選人数 10名

B (5,000ポイント) コース

遠野を楽しもう♪特産品 詰め合わせ
(5,000円相当)

当選人数 40名

C (3,000ポイント) コース



すずらんお買物券
(3,000円相当)

当選人数 50名

D (500ポイント) コース



すずらんお買物券
(500円相当)

当選人数 100名

健幸ポイント交換一覧

獲得ポイント数	お買物券 500円分獲得	景品獲得抽選該当			
		Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
10,000ポイント以上	○	○	○	○	○
5,000～9,999ポイント	○	なし	○	○	○
3,000～4,999ポイント	○	なし	なし	○	○
500～2,999ポイント	○	なし	なし	なし	○
499ポイント以下	なし	なし	なし	なし	○

※抽選による景品の当落発表は、年度末（3月中旬）の商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

ポイント集計期間 令和6年2月1日～令和7年1月31日

※令和7年2月以降の獲得ポイントは、翌年度のポイントに繰り越されます。

アプリの使い方（基本操作）

測定データの確認および 歩数データの送信についてご説明します。

歩数データの送信

画面左上部にある「データ送信アイコン」を押すと、アプリ内で保持している歩数データが送信（「からだカルテ」に同期）されます。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

データ画面

直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。

また、歩数目標を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部チェックマークで確認できます。

各種コンテンツ

個人ランキングやウォーキングラリー（バーチャル歩数イベント）の実施状況、タニタ健康コラム等を確認します。

データ送信をすると
1日7ポイントが
付与されます！

7日間以上空けずに
データ送信することを推奨します

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。



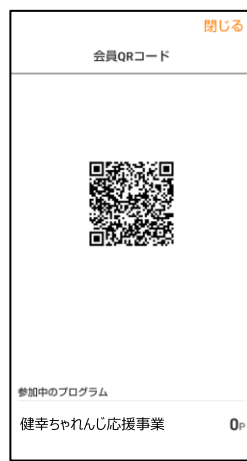
歩数データを送信する、測定する、運動する

定期的に歩数データを送信しましょう。活動量計本体には30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。

データを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存され、ポイントが貯まります。

QRコードリーダーからデータを送信

1 アプリから会員QRコードを表示させる



スマートフォンで歩数計アプリを開き、「その他」>「会員QRコード」を選択
ご自身の会員QRコードを表示します。



2 会員QRコードをQRコードリーダーに読み取らせる



表示された会員QRコードを、測定会場にある
オレンジ色のQRコードリーダー枠内にかざして読み取らせます。

データ送信完了！



↓ 測定する場合 ↓

3 データ送信後、アナウンスが流れたら体組成計に乗る



「準備が整いました。測定できます。」とアナウンスが流れたら測定準備完了です。
靴下を脱いで裸足で体組成計に乗り、測定を開始してください。

「準備が整いました。測定できます。」



体組成計、血圧計をそれぞれ計測する場合
機器ごとに一旦会員QRコードを閉じて、再度表示
していただく必要があります。ご注意ください。

体組成測定・リーダーライター設置場所

利用時間 全施設会館時間内での利用（セルフチェックが可能です）

施設名	設置場所	施設名	設置場所
綾織地区センター	ラウンジ付近	みやもりホール	べごっこホール
小友地区センター	和室付近通路	達曽部地区センター	和室
附馬牛地区センター	玄関ホール付近	鱒沢地区センター	玄関ホール付近
松崎地区センター	会議室内	とびあインフォ前	とびあ1階
土淵地区センター	玄関ホール付近	健康福祉の里	ラウンジ内
青笹地区センター	会議室内	遠野市民体育館	トレーニングルーム内
上郷地区センター	第2会議室内		

巡回支援 「月2回」地区センター等で巡回し健康づくり支援をしています。

【支援内容】

- ・管理栄養士等による健康相談又は健康づくりイベント（スマホ教室等）
- ・健康運動指導士による軽体操やレクリエーションの実施（ストレッチ、バランスボール等を使います。）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	達曽部地区センター	松崎地区センター 鱒沢地区センター	綾織地区センター みやもりホール	青笹地区センター	附馬牛地区センター
午後	土淵地区センター	市民体育館 武道ホール 小友地区センター	/		上郷地区センター

スポーツNEO 時間帯によって内容を変えた運動教室（スポーツNEO）を開催しています。

【持ち物】 マット、室内用シューズ、飲み物、タオル

【参加料】 3,000円／6か月間 ※申込書提出後、次回参加時に請求書をお渡します。

日中コース

開催場所	曜日	開催時間
市民体育館 武道ホール	毎週金曜日	午前 ①10:00～11:00 午後 ②13:00～14:00／③15:00～16:00
松崎地区センター	毎週木曜日	午前 ①10:00～11:00 午後 ②13:00～14:00／③15:00～16:00
みやもりホール	毎週水曜日	午後 ①13:00～14:00／②15:00～16:00

教室内容を
チラ見せ！



夜間コース

開催場所	曜日	開催時間
健康福祉の里 研修ホール	毎週月曜日	18:00～19:00

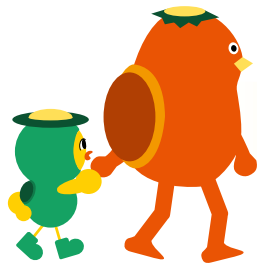
有酸素運動&
楽々筋トレコース

音楽を使った
気分爽快!フィットネス



脂肪燃焼! からだ整う
ナイトエクササイズ など...

■「推奨歩数」をめざしましょう



目標歩数

7000歩

9000歩

75歳以上

40~75歳

■今の歩数から1日2,000歩以上多く歩きましょう

例) 今日5,000歩歩いている人は7,000歩が目標です

減量達成者は
2,000歩以上多く歩いています*

2,447歩増加

1,257歩増加

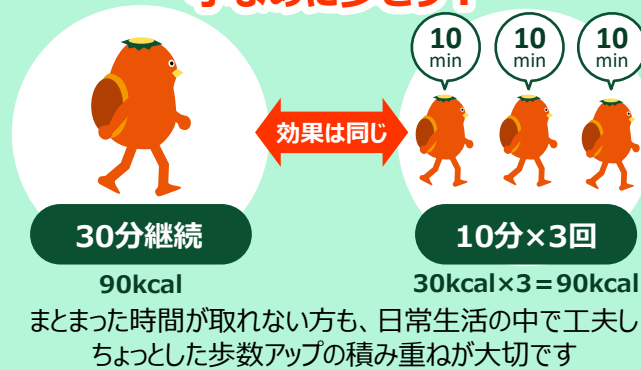
減量未達成(3,431人)

減量目標の達成(2,721人)

出典：つくばウエルネスリサーチ

肥満者（BMI25以上）のうち「体重減少3%以上達成者（肥満診療ガイドライン目標値）」と「未達成者」の半年後の平均歩数変化比較

小まめに歩こう！



慣れてきたらレベルアップしよう！

●大股で歩こう

いつもより歩幅を広くする

●速足で歩こう

いつもより少し速いスピードで歩く

●坂道や階段を入れよう

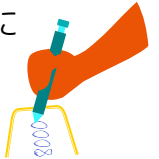
いつもより少し負荷をかける

私の目標

わたしの目標歩数は

歩

からだカルテでコースを選択した7日後にデータ送信をして再度ログインするとあなたの目標歩数が表示されます。ここに今の目標を書き込みましょう！



目標歩数の達成や筋肉量をアップするために、どんな行動をこころがけますか？

①

②

からだカルテで自分の状況をチェック！

- パソコンやスマートフォンでポイントや測定グラフを確認できます



タニタの健康ポータルサイト「**からだカルテ**」でポイントや歩数のデータが見れます。
お持ちのパソコンやスマートフォンでからだカルテ

<https://www.karadakarute.jp/tonocity/>

(「からだカルテ」でかんたん検索)

にアクセスし、IDとパスワードでログインして自身の状況をチェックしてみましょう！



歩数計アプリのトップ画面右上のアイコンから
からだカルテのポータルサイトにアクセスすることができます。



※ からだカルテで新規登録をしないでください！

からだカルテは、歩数計アプリ（HealthPlanet Walk：ヘルスプラネットワーク）と
同じID・パスワードでログインできます。

※まだID・パスワードを設定していない方は、先に歩数計アプリの登録を完了させてください。

水分補給も大切に！

- 日常生活では
ノンカロリー、手軽に飲める「水」がおすすめ



1日1ℓ～1.5ℓを
こまめに補給しよう！

- 運動前
コップ1杯の水を飲む
- 運動中
1時間程度の運動なら水でもOK。
2時間以上の激しい運動時は
スポーツ飲料でナトリウムやミネラルを補給
- 運動後
ゆっくり時間をかけて飲む
水分の種類は運動の強さや時間に応じて

