

# 甲府市健康ポイント 事業手引き

## 【1】甲府市健康ポイント事業について（概要）

### ① 事業目的

超高齢化・少子化の進行及び人口減少が続く中、子どもから高齢者までが元気で健やかに生涯をすごしていくために、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりを育むとともに、病気の発症予防と重症化を防ぐ健康に配慮した生活習慣を身につけることが重要です。

こうしたことから、市民の皆さんに健康に対する関心を高めていただき、健康的な生活習慣を実践する行動変容のきっかけとなるよう、甲府市の地域特性を踏まえた甲府らしい魅力ある健康増進インセンティブとなる健康ポイントの仕組みを構築し、「食」の分野からも健康増進のアプローチを図り、健康寿命の延伸を図るとともに、延いては、医療費の抑制を図ることを目的とし実証事業として実施します。

### ② 参加対象者

- ア 甲府市内に住所を有する19歳以上の方（平成30年3月31日現在）
- イ 2年間継続して事業に参加できる方
- ウ 事業実施前の計測会（参加者説明会を兼ねる。）と各年度の事業実施後の計測会に参加できる方

### ③ 実施期間

2018年（平成30年）4月～2020年3月

### ④ ポイント獲得期間

- ア 2018年度（10か月間）  
2018年（平成30年）5月1日～2019年（平成31年）2月28日
- イ 2019年度（11か月間）  
2019年（平成31年）4月1日～2020年2月29日

### ⑤ ポイントを貯めるには

活動量計を使用される方は、市内7か所の公共施設等の専用端末（リーダーライター）から歩数データを送信します。その他、市内に21店舗あるローソンの店頭端末（ロッピー）から歩数データを送信できます。スマートフォン（歩数計アプリ）を使用される方は、スマートフォンから歩数データを送信しますので、専用端末（リーダーライター）にかざす必要はありません。そして、送信したデータに基づき、ポイントを獲得できます。

その他、市が実施する健康セミナーや事業実施前後の計測会に参加した場合、BMIや体脂肪率と筋肉量による体型判定が基準範囲内で維持または改善した場合にポイントを獲得できます。

## 【2】ポイントの獲得方法

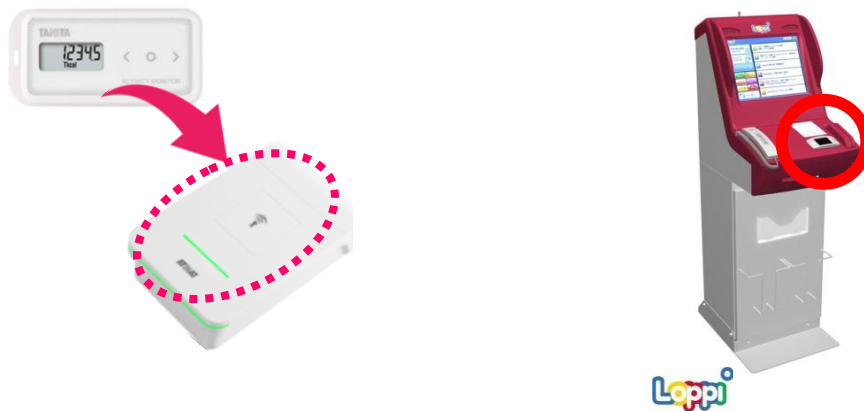
### ① 毎日ウォーキング歩数ポイント

#### ア 活動量計を使用される方

活動量計を普段から携帯し、市内 7 か所に設置してある専用端末（リーダーライター）やローソン店頭端末（ロッピー）にかざして歩数データを送信してください。

※ 全国のローソン・ミニストップの店頭端末（ロッピー）からも無料で送信ができます。


図（リーダーライター）



### リーダーライターからの送信方法

活動量計を普段から携帯し、データの送信ができる専用端末（以下：リーダーライター）にかざしてデータの送信をして下さい。

※歩数計アプリの場合は、リーダーライターにかざす必要はありません。

※データ通信部分  がリーダーライターの中央に位置するように置いてください。



## リーダーライターから歩数データを送信する方法

- 1 リーダーライターに活動量計を乗せます。  
活動量計は、表面を上にして置いてください。正しく置けなかった場合、読み取りに失敗する可能性があります。
- 2 歩数データの送信が完了するのを待ちます。  
データ送信に時間がかかることがあります。活動量計に保存したデータの送信をしていますので、活動量計をはずさずにお待ちください。
- 3 リーダーライターから活動量計をはずします。

点灯パターン① 【通常の状態】 → 緑色に点灯

点灯パターン② 【データ送信中】 → 青色に点灯

点灯パターン③ 【送信完了時】 → 緑色に点滅

**正しい位置に活動量計が置かれないと、赤色に点滅します。**

リーダーライターが赤色に点滅した場合は、活動量計を一度はずし、15秒間待ってから再度置き直してください。

データの送信に失敗しました。

## ローソン店頭端末（ロッピー）からの送信方法

- 1 LoppiのFeliCaリーダー部に歩数計を置いてください。
- 2 歩数計データが読み込まれます。
- 3 歩数計データの送信が完了し、送信完了画面が表示されます。

※歩数計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置けなかった場合、読み取りに失敗する可能性があります。

からだふんて 対応体組成計で  
カンタン便利にレコーディングタイエット!

ただいま通信中です。

★設置場所：ローソン各店舗の店頭に設置されています。お近くの店舗をご利用ください。

※ 活動量計には30日間分のデータしか保存されませんので、できるだけ毎日歩数データを送信しましょう。

※ 全国のローソン・ミニストップの店頭端末（ロッピー）からも無料で送信ができます。

- イ スマートフォン（歩数アプリ）を使用される方  
アプリ内の更新ボタンを押して、データを送信します。

更新ボタン



## ② 参加したよポイント

この事業に参加し、最初の「事業実施前の計測会」に参加して、身体状況（体重、BMI、体脂肪率、筋肉量等）を測定したときにポイントを獲得できます。

## ③ 健康増進プログラム参加ポイント

市が実施する健康セミナー（P14）に参加したときや、各年度の「事業実施後の計測会」（2月下旬）に参加して、身体状況（体重、BMI、体脂肪率、筋肉量等）を測定したときにポイントを獲得できます。

## ④ 変わりましたポイント

各年度の「事業実施後の計測会」（2月下旬）において測定したBMIや体脂肪率と筋肉量による体型判定が基準範囲内で維持または改善したときにポイントを獲得できます。

### 【3】ポイントに関する注意事項

#### ① ポイントの登録

- ・ ポイント獲得のためにデータ送信は、少なくとも30日に1回、指定の場所・機器で行ってください。
- ・ 31日を超えると、1日ずつデータが消えていくのでご注意ください。（消えた日にち分のポイントも消滅します。）
- ・ 各年度ポイント獲得のためのデータ送信最終締切日は、3月10日とします。
- ・ ポイントの登録場所は、「リーダーライター設置施設・ロッピー設置店舗」をご覧ください。

#### ② ポイントの交換

- ・ ポイントの交換は、年2回（10月・3月）です。
- ・ 前期（4月～9月）に2,000ポイント（2018年度（平成30年度）は1,800ポイント）以上獲得した場合に1,000円相当のQUOカードに交換します。
- ・ 前期に交換した残りのポイントは、後期（10月～翌年2月）に繰り越し、2月までに5,000ポイント（平成30年度は4,500ポイント）以上獲得した場合は、2,000円相当のQUOカードに交換します。
- ・ 各年度末に交換できるポイントに達しない場合は、失効とします。

#### ③ ポイントの無効・失効

ア 次の場合には、ポイントが無効となりますので、ご注意ください。

- ・ 定期的なポイント登録を怠った場合
  - ※ 30日に少なくとも1回はデータ送信が必要です。
  - ※ データ送信されなかった30日間の歩数は、ポイント換算上、無効となります。

イ 次の場合には、ポイントが失効となります。

- ・ 各年度末の事業実施後の計測会（2月）に参加しなかった場合
- ・ 参加期間満了前に参加を辞退した場合（途中辞退者）
  - ※ 交換前のポイントは失効します。

- ・ 各年度の3月31日現在で甲府市に住所を有していない場合

ウ 各年度末のポイント交換後のポイント残高については、繰り越さないで、失効とします。

#### ④ QUOカードの受取

- ・ QUOカードと交換する場合、登録期間締切後、登録時のご自宅住所に送付します。
  - ※ ポイントの登録締切後に転出・転居した参加者は、申し出のあった住所へ送付します。
- ・ QUOカードは、現金書留で郵送します。

ポイント付与基準・獲得ポイント

ポイント・カテゴリー	ポイント・アイテム	性別	ポイント付与対象	ポイント付与条件	付与ポイント数
参加したよポイント		全員	この事業に参加し、最初の「初回説明会 & 計測会」に参加されたとき（初回のみ）		1,000ポイント／年
毎日 ウォーキング 歩数ポイント	ベーシック ポイント	男性	64歳まで	1～3,999歩／日	0ポイント／日
				4,000～5,999歩／日	9ポイント／日
			基準	6,000～7,999歩／日	10ポイント／日
				8,000歩／日～	11ポイント／日
			65～74歳	1～1,999歩／日	0ポイント／日
				2,000～3,999歩／日	9ポイント／日
		基準に対して △2,000歩	4,000～5,999歩／日	10ポイント／日	
			6,000歩／日～	11ポイント／日	
		75歳以上	1～1,499歩／日	1ポイント／日	
			2,000～3,999歩／日	10ポイント／日	
		65～74歳に対して +1ポイント	4,000～5,999歩／日	11ポイント／日	
			6,000歩／日～	12ポイント／日	
	女性	64歳まで	1～3,499歩／日	0ポイント／日	
			3,500～5,499歩／日	9ポイント／日	
		男性に対して △500歩	5,500～7,499歩／日	10ポイント／日	
			7,500歩／日～	11ポイント／日	
		65～74歳	1～1,999歩／日	0ポイント／日	
			2,000～2,999歩／日	9ポイント／日	
	男性65～74歳に対して △1,000歩	3,000～4,999歩／日	10ポイント／日		
		5,000歩／日～	11ポイント／日		
75歳以上	1～1,999歩／日	1ポイント／日			
	2,000～2,999歩／日	10ポイント／日			
女性65～74歳に対して +1ポイント	3,000～4,999歩／日	11ポイント／日			
	5,000歩／日～	12ポイント／日			
基準歩数 クリアポイント	男性	64歳まで	8,000歩／日を超えた場合	13ポイント／日	
		65～74歳	6,000歩／日を超えた場合	13ポイント／日	
		75歳以上	2,000歩／日を超えた場合	13ポイント／日	
	女性	64歳まで	7,000歩／日を超えた場合	13ポイント／日	
		65～74歳	5,000歩／日を超えた場合	13ポイント／日	
		75歳以上	2,000歩／日を超えた場合	18ポイント／日	
変わりました ポイント	BMI・筋肉量 改善ポイント	全員	1年毎のBMIまたは体脂肪率と筋肉量による体型判定が維持または改善した場合（但し、数値が基準範囲内であること。）	2,000ポイント／年	
健康増進 プログラム 参加ポイント	マイセルフ ポイント	全員	本市が実施する健康セミナーに申込者本人が参加した場合（年2回）	1,000ポイント／回	
			事業実施後の計測会に申込者本人が参加した場合	1,000ポイント／年	

## 【4】歩数イベント

ポイントの獲得以外に、参加者の皆さんに楽しく歩いていただく習慣を身に付けていただけるよう、WEB（インターネット）上で、年2回、歩数イベントを開催し、歩いた歩数に応じて表彰します。

※ 平成31年度の日程は、決まり次第お知らせします。

### ① 2018年度（平成30年度）前期歩数イベント

#### ア 開催時期

6月1日～6月30日

#### イ 表彰

第1回健康セミナー（9月9日（日））において表彰します。

※ 甲府市総合市民会館芸術ホール

- ・ 上位5名：表彰・副賞
- ・ 抽選5名：お楽しみ賞

### ② 2018年度（平成30年度）後期歩数イベント

#### ア 開催時期

11月1日～12月31日

#### イ 表彰

第2回健康セミナー（1月27日（日））において表彰します。

※ 甲府市総合市民会館芸術ホール

- ・ 上位5名：表彰・副賞
- ・ 抽選5名：お楽しみ賞

## 【5】個人情報の取扱、事業内容の変更

### ① 個人情報の取扱

- ・ 甲府市の個人情報取扱に準拠します。

### ② 事業内容の変更

- ・ 必要に応じ、事業内容を変更することがあります。  
※ その際には、事前に市広報誌、ホームページなどで通じて発表します。

## 【6】各種手続き

### ① 登録情報の変更

- ・ 結婚、住所変更（市内での転居）等、申込時の登録情報を変更する場合は、甲府市健康ポイント事務局へ連絡をお願いします。

電話：0120-771-015（9：00～18：00）

※ 土日・祝日、年末年始の休日を除く

- ・ スマートフォン（歩数計アプリ）から活動量計への変更はできません。
- ・ 活動量計からスマートフォン（歩数計アプリ）への変更はできますが、参加費の返却はできませんので、ご注意ください。

### ② 参加の辞退

- ・ 参加者の諸事情（転出、事故、病気、死亡等）により、途中で参加を辞退できます。
- ・ 参加を辞退される方は、甲府市健康ポイント事務局へ連絡をお願いします。
- ・ 中途辞退の場合、活動量計を市保健センター窓口へ返却してください。  
※ 郵送での受付は行いません。
- ・ 理由の如何を問わず、中途辞退の場合、それまでに貯めた交換前のポイントは失効しますので、ご了承ください。
- ・ タニタの「からだカルテ」サイトの利用を停止します。（アカウントの削除）

### ③ 活動量計の破損・紛失

- ・ 初期不良は、無償で交換します。（配布から8日以内とする。）
- ・ 返却は、市保健センター窓口にて対応します。  
※ 郵送での受付は行いませんので、ご持参ください。
- ・ それ以外の場合（破損・紛失等）は、実費負担（3,500円＋消費税）での交換としますので、甲府市健康ポイント事務局へ連絡をお願いします。
- ・ 活動量計に使用している電池が切れた場合は、参加者が自費で購入して交換してください。※市内の電気店・時計店などで購入できます。

### ④ 禁止事項

- ・ 活動量計は、市から参加者へ貸与されたものですから、他人への売却、質入れは行わないでください。

## 【7】よくある質問（活動量計について）

### ● ポイントの確認方法

- \*スマートフォン、パソコン等から、からだカルテにログインするか、ローソン店頭端末（ロッピー）に活動量計をかざすことで「現在の総ポイント」「最新5日分の歩数データ」が確認できます。
- \*からだカルテのID・パスワードは、お渡しした活動量計の箱に入っていた黄色い紙に記載されています。アプリ参加の場合は初回登録時にお渡しした手紙に記載のID・パスワードとなります。なお、ご自身で変更・設定した場合は異なります。
- \*市保健センターではポイントの確認・印刷は行っていません。ご自身で確認ください。

### ● ポイント交換の手続きは必要か

- \*手続きは必要ありません。事務局でポイントを確認し、10月と3月にQUOカードを郵送いたします。

### ● ポイント対象期間について

- \*2018年度（平成30年度）…  
2018年（平成30年）5月1日～2019年（平成31年）2月28日
- \*2019年度（平成31年度）…  
2019年（平成31年）4月1日～2020年2月29日
- ※3月はポイント集計期間の為、歩数ポイントは加算されません。

### ● 2019年度（平成31年度）以降継続の手続きは必要か

- \*手続きは必要ありません。2年間の参加となります。市外への転出あるいは、「辞退届」を出さない限り自動的に翌年度も参加となります。（最終計測会に不参加の場合も参加は継続となります。）

### ● 歩数が少なく感じる

- \*7秒以上の一定した動きがないと測定されません。
- \*正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。
- \*身に付ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。

## ● 画面に何も表示されない

\*動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。(省電力モード)

## ● 四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示ができる

\*電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。

## ● 電池寿命はどれくらいか

\*付属の電池は試し用電池のため、電池寿命が短い可能性があります。

\*新品の場合は約3か月の寿命です。

## ● どこに身に付ければいいのか

\*胸ポケットに入れていただくことをお勧めします。上半身の身体活動をし  
っかりと測定するためです。首から下げる場合は、服の内側に入れて活動  
量計が大きく揺れないようにしてください。大きく揺れる場合は活動を正  
確に測定できないことがあります。

\*バックに入れてしまうと正常にカウントされない可能性がありますので、  
出来る限り身に付けて携帯してください。

\*ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避け  
てください。機器に衝撃が加わると、故障につながります。

## ● 自転車の運転時は、活動量計はカウントされるか

\*基本的にはカウントされません。

## ● 歩数計アプリの容量はどのくらいか

\*50MBです。

## ● 歩数計アプリをアンインストールしてしまった。(スマートフォンを変更した)

\*「からだカルテ」にログインしていただくと、トップページ(パソコン版)左側に「インストール手順」があります。記載されている手順に従い、再インストールを行い、同じID/PASSでログインすれば、データは継続できます。ただし、未送信の歩数データは失われます。

※一部アプリに対応していない機種があります。その場合は活動量計への参加方法の変更をお願いいたします。

※iPhoneでご参加の方は年1回アプリの再インストールをお願いいたします。

※Androidでご参加の場合、アプリを継続して使用できます。

## 【別紙1】2018年度（平成30年度）

### 健康ポイント事業対象健康増進プログラム

- ※ この健康セミナーは、ポイント付与対象事業として実施しますので、ふるってご参加ください。 1,000ポイント/1回
- ※ 平成31年度の日程は、決まり次第お知らせします。

① 平成30年度前期健康セミナー

日時

平成30年9月9日（日） 14時～

場所

甲府市総合市民会館 芸術ホール

② 平成30年度後期健康セミナー

日時

平成31年1月27日（日） 14時～

場所

甲府市総合市民会館 芸術ホール

※詳細につきましては、別途参加者に通知いたします。

## 【別紙2】リーダーライター設置施設・ロッピー設置市内店舗

### ① リーダーライター設置場所 7か所

#### ア 窓口センター 2か所

施設名	住所
中道窓口センター	甲府市下曾根町 1070-3
上九一色窓口センター	甲府市古関町 1158

#### イ 保健センター

施設名	住所
保健センター	甲府市相生 2-17-1

#### ウ 福祉センター 3か所

※こちらの施設は、福祉センターの利用者証をお持ちの方に限られますので、ご注意ください。

施設名	住所
相川福祉センター	甲府市古府中町 6019
山宮福祉センター	甲府市山宮町 383-1
貢川福祉センター	甲府市徳行 3-12-1

#### エ 店舗 1か所

施設名	住所
ヘルシーレストラン・パセリ	甲府市後屋町 429

### ② 店頭端末ロッピー設置店舗 21か所

※ こちらの施設の他、全国のローソン・ミニストップのロッピーからも無料で歩数データを送信できます。

施設名	住所
ローソン 甲府市役所店 ※ 8:00~21:00の利用に限られます。	甲府市丸の内 1-18-1

ローソン	甲府駅前通店	甲府市丸の内 1-7-1
ローソン	甲府城東店	甲府市城東 1-16-9
ローソン	甲府城東三丁目店	甲府市城東 3-9-14
ローソン	甲府塩部店	甲府市塩部 1-1-3
ローソン	山梨大学店	甲府市武田 4-3-9
ローソン	甲府高畑二丁目店	甲府市高畑 2-18-8
ローソン	甲府高畑三丁目店	甲府市高畑 3-3-2
ローソン	甲府池田通り店	甲府市下飯田 1-4-45
ローソン	甲府住吉一丁目店	甲府市住吉 1-13-8
ローソン	甲府住吉四丁目店	甲府市住吉 4-12-21
ローソン	甲府里吉三丁目店	甲府市里吉 3-10-8
ローソン	甲府貢川団地前店	甲府市中村町 14-21
ローソン	甲府上阿原店	甲府市上阿原 446-1
ローソン	甲府七沢店	甲府市七沢町 287-2
ローソン	甲府万才橋店	甲府市大里町 2154-44
ローソン	甲府大里町店	甲府市大里町 5312
ローソン	甲府千塚店	甲府市千塚 4-13-26
ローソン	小瀬スポーツ公園店	甲府市小瀬町 1002-1
ローソン	甲府上今井町南店	甲府市上今井町 1065
ローソン	上町店	甲府市上町 592-1

※平成29年12月末現在

## 【別紙3】今後のスケジュール

### ●2018年度（平成30年度）

5月1日（火）	ポイント付与開始
6月1日（金）～ 6月30日（土）	前期WEB上歩数イベント開催
9月9日（日）	前期健康セミナー開催 前期歩数イベント表彰 甲府市総合市民会館芸術ホール
10月10日（水）	9月分歩数データ送信締切
11月	前期ポイントの交換
11月1日（木）～ 12月31日（月）	後期WEB上歩数イベント開催

### 2019年（平成31年）

1月27日（日）	後期健康セミナー開催 後期歩数イベント表彰 甲府市総合市民会館芸術ホール
2月下旬・3日間	事業実施後の計測会開催
2月28日（木）	ポイント付与終了
3月10日（日）	2月分歩数データ送信締切
3月	後期ポイントの交換

### ●2019年度（平成31年度）

4月	ポイント付与開始
5月中旬～6月中旬	前期歩数イベント開催 WEB（インターネット）
9月	前期健康セミナー開催 前期歩数イベント表彰
10月10日（木）	9月分歩数データ送信締切
11月	前期ポイントの交換
2020年	
1月	後期歩数イベント開催
2月	後期健康セミナー開催 後期歩数イベント表彰
2月下旬・3日間	事業実施後の計測会開催
2月29日（土）	ポイント付与終了
3月10日（火）	2月分歩数データ送信締切
3月	後期ポイントの交換