

たちかわ健康ポイント 参加手引き

「たちかわ健康ポイント」（以下、本事業という）は、市民の皆様が歩くことを中心とした健康づくりに、楽しみながら取り組んでいただくことを目的とした事業です。歩数の計測や実施期間中に開催する「市が指定する健康教室」へ参加することで「ポイント」を集め、規定のポイントを貯めた人には素敵な景品と交換いたします。

無理せず楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

●ポイント付与期間

平成30年12月1日（土）～平成31年9月30日（月）

●景品の交換期間

平成31年10月1日（火）～平成31年10月31日（木）
なお、景品の発送は、平成31年12月から順次行います。

●参加条件

- ・参加申し込み時点で20歳以上の市民の方
- ・開始前と景品交換時のアンケートへの回答にご協力いただける方

立川市

株式会社タニタヘルスリンク

目次

1	ポイントの獲得方法.....	2
	(1) ウォーキング	
	(2) 市が指定する健康教室	
2	歩数のアップロード.....	3
	(1) スマートフォンアプリを使っている方	
	(2) 活動量計を使っている方	
	(3) 最終アップロードの期限	
3	ポイントの確認.....	5
	(1) インターネットサイトから確認する	
	(2) Loppi（ロッピー）から確認する	
4	景品交換.....	6
	(1) 景品の交換期間と方法	
	(2) 景品の発送時期	
	(3) 景品の内容	
5	変更・辞退の届出.....	6
	(1) 変更手続き	
	(2) 辞退手続き	
6	個人情報の取扱い、事業の中断・終了、規約等.....	7
	(1) 個人情報の取扱い	
	(2) 事業の中断・終了	
	(3) 規約の変更	
7	付録＜景品の内容＞.....	8

1 ポイントの獲得方法

本事業は、以下の健康づくりを行うことで、ポイントを獲得できます。

体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう、体調が優れないときや治療中の方はかかりつけ医などにご相談ください。

なお、獲得ポイントの上限は、15000 ポイントです。

(1) ウォーキング

スマートフォンアプリ (Health Planet Walk) *や活動量計を使って、ウォーキングをし、下表の歩数に応じて、ポイント**が獲得できます。

ウォーキングでポイントを獲得できる期間
平成 30 年 12 月 1 日～平成 31 年 9 月 30 日

<歩数によるポイント付与数>

区分	条件	獲得ポイント数
65 歳未満の方	1 日 8000 歩以上のウォーキング	50 ポイント
	1 日 4000～7999 歩のウォーキング	5 ポイント
65 歳以上の方	1 日 6000 歩以上のウォーキング	50 ポイント
	1 日 3000～5999 歩のウォーキング	5 ポイント

※スマートフォンアプリ (Health Planet Walk) を使用すると、お持ちのスマートフォンの電池の消費量が早くなります。 ご了承ください。

※※ウォーキングで獲得した歩数は定期的にアップロードしてください。 アップロードせず 30 日間が過ぎると、30 日前の歩数が失効していきますので、ご注意ください。(アップロードの方法は、次の項を参照してください。)

(2) 市が指定する健康教室

3 ページ掲載の健康教室に参加された場合、ポイントを付与します (平成 30 年 11 月現在)。平成 31 年 4 月以降の対象となる健康教室については、広報、ホームページ等をご覧ください。

健康教室名（内容）	詳細	獲得ポイント数
子育て中のパパママ 健康教室（春） 〔栄養、歯科講座に加え 運動講座としてヨガを 実施〕	<p>●日時 平成31年2月19日(火)・3月5日(火) いずれも10:00～12:00</p> <p>●開催場所 健康会館</p> <p>●対象者 子育て中の保護者で2日間とも 参加できる方（定員24名）</p> <p>●募集 平成31年1月25日から</p>	100ポイント

2 歩数のアップロード

ウォーキングによって獲得した歩数は、以下の方法でアップロード*してください。

*アップロード … 歩いた歩数をデータセンターへ送信すること。データセンターではポイントの集計等を行っています。

(1) スマートフォンアプリを使っている方

Health Planet Walk の送信ボタンを押して、アップロードして下さい。

(2) 活動量計を使っている方

①Loppi から送信する

LAWSON（ローソン）、MINI STOP（ミニストップ）に設置してあるLoppi（ロッピー）から送信することができます。

②リーダーライターから送信する

下表の場所に設置されたリーダーライターより送信することもできます。

<立川市内でリーダーライターが設置してある場所>

設置場所	住所	電話番号	利用可能時間
立川市健康会館	立川市高松町 3-22-9	042-527-3632	平日 8:30～17:00
立川市役所 保険年金課 (1階6番窓口)	立川市泉町 1156-9	042-523-2111	平日 8:30～17:00
日本調剤立川曙町薬局	立川市曙町 2-9-4 野口ビル1階	042-512-9328	平日 9:00～19:00
街カフェ COCOON×タニタカフェ	立川市富士見町 1-26-10 community ビル安庵2階	042-595-6515	平日 10:00～22:00 (木曜休業)

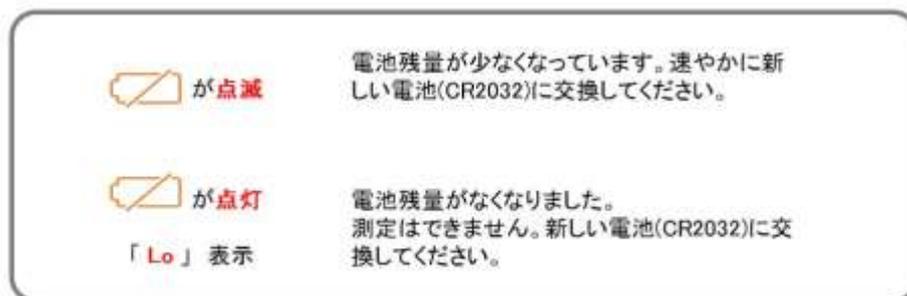
(3) 最終アップロードの期限

平成 31 年 10 月 7 日（月）

歩数の最終アップロードは、景品交換のための集計上、上記の日までに行ってください。この期間までにデータのアップロードが行われないと、ポイントが集計に反映されませんのでご注意ください。

※活動量計の電池残量

- 活動量計の電池やストラップなどの付属品の交換はご自身でご購入の上、行ってください。
- 活動量計を破損（誤って洗濯をしたなどの水没等を含む）や紛失された方で、引き続き本事業へご参加いただくには、自己負担で同じ活動量計（タニタ活動量計 AM-150）をご購入していただく必要があります。破損や紛失をご確認いただいたうえで、たちかわ健康ポイント事務局（0120-771-015）へお電話にてお問い合わせください。再購入した場合、それまでのデータは引き継がれます。
なお、AM-150 以外の活動量計は本事業ではご利用いただけません。
- 活動量計がうまく動かない場合（表示されない、データの送信がうまくいかない等）は、電池切れ等をご確認の上、たちかわ健康ポイント事務局までご連絡ください。（電池切れの場合は、活動量計の表示画面左下に電池交換マークが表示されます。下図参照）



- 活動量計の電池を交換すると、日付、時刻が初期値に戻ります。歩数やポイントが正しく反映されないので、早めにアップロード（リーダーライターにかざす）しましょう。また、データ送信前に電池を抜くと、それまでの歩数データが消失する場合があります。
データを送信してから電池交換することをお勧めします。

■お問い合わせ先

たちかわ健康ポイント 事務局（タニタヘルスリンク内）

電話番号 0120-771-015

営業時間 平日午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始除く）

3 ポイントの確認

ポイントの獲得状況は、以下の方法で確認できます。

(1) インターネットサイトから確認する

インターネットサイト「からだカルテ」

以下の内容をご確認いただけます。

- ・ポイントの獲得状況、履歴
- ・歩数や測定した体組成の情報
- ・ご自身の登録情報

①インターネットで申し込みされた方

参加承諾メールに記載されている ID と登録時にご自身で設定したパスワードを入力して「からだカルテ」にログインしてください。

②往復はがきで申し込まれた方

パソコンやタブレット、スマートフォンのインターネットから「からだカルテ」にログインできます。活動量計の箱に同封されている黄色の用紙に記載されている ID(MYHS/N) とパスワード(シークレットN)を入力してください。

(2) Loppi（ロッピー）から確認する

LAWSON（ローソン）、MINI STOP（ミニストップ）に設置してある Loppi（ロッピー）で、獲得したポイントを確認することができます。

(3) その他の場所で確認する

以下の場所でも、獲得したポイントを確認することができます。詳しくは、担当の職員等にお声掛けください。

<獲得したポイントを確認できる場所>

設置場所	住所	電話番号	利用可能時間
立川市健康会館	立川市高松町 3-22-9	042-527-3632	平日 8:30～17:00
日本調剤立川曙町薬局	立川市曙町 2-9-4 野口ビル 1階	042-512-9328	平日 9:00～19:00

4 景品交換

(1) 景品の交換期間と方法

●ご希望の景品への交換期間 平成31年10月1日～平成31年10月31日

●景品の交換方法

「からだカルテ」にログインして頂き、専用ページから獲得ポイントに応じた景品を選択して頂きます。（※景品ページはからだカルテインフォメーションより別途ご案内いたします）
ご不明な点がございましたら、たちかわ健康ポイント事務局までご連絡ください。

(2) 景品の発送時期

平成31年12月1日（日）より順次、ご自宅へ発送いたします。

(3) 景品の内容

※付録をご確認ください。

5 変更・辞退の届出

(1) 変更手続き

申込時の登録情報（住所、電話番号等）を変更される場合は、立川市健康推進課地域支援係までご連絡ください。

(2) 辞退手続き

本事業を辞退する場合は、立川市健康推進課地域支援係までご連絡ください。退会に関しては、下記の点にご留意ください。

①活動量計

ご返却は不要です。

②ポイント残高

退会となった時点で、獲得したポイントは無効となります。

※変更手続き、辞退手続きに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

■お問い合わせ先

立川市健康推進課地域支援係

電話番号 042-527-3632

営業時間 平日午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始除く）

6 個人情報の取扱い、事業の中断・終了、規約等

(1) 個人情報の取扱い

- ① 本事業において、立川市および㈱タニタヘルスリンクが取得した参加者の個人情報(以下「参加者情報」という)を取扱う際は、個人情報保護法・立川市個人情報保護条例に基づき取り扱います。
- ② 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価、ポイント交換を含む本事業の目的以外に、参加者情報を利用することはありません。
- ③ 利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

(2) 事業の中断・終了

- ① 立川市は、利用期間内であっても、やむを得ない事情により本事業のサービスの中断、または、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。
- ② 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を事前に文書又は立川市のホームページ等でお知らせします。

(3) 規約の変更

- ① 参加規約を変更する場合は、電子メールまたは立川市のホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。
- ② 参加者情報の利用目的または利用範囲の変更を行う場合は、個人情報保護法・立川市個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、立川市から、参加者に事前にお知らせし、同意を得た場合に限るものとします。

7 付録<景品の内容>

ポイント交換景品一覧（平成 30 年 11 月 13 日時点）

	ポイント数	ポイント交換商品①	ポイント交換商品②	ポイント交換商品③
1	500	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック2個	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック2個	
2	600	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック3個	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック3個	
3	700	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック4個	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック4個	
4	800	計量スプーン KH-005		
5	900	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック5個	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック5個	
6	1000	レンジ対応 保存容器 KH-003	計量カップ KH004	
7	1500	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック6個入りセット	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック6個入りセット	
8	2000	タニタコーヒー プレミアムブレンド ドリップパック10個入りセット	タニタコーヒー カフェインレス ドリップパック10個入りセット	
9	2500	温湯計 らっこちゃん		
10	3000	デジタルタイマー でか見えTD-384	タニタサイズ ソフトエキスパンダー TS-953	温度計 温湿度計 TT-515
11	3500	タッチキータイマー TD-413	タニタサイズ ソフトエキスパンダー TS-954	デジタル クッキングスケール KJ-213
12	4000	丸の内タニタ食堂 ペアお食事券	タニタサイズ リングダンベル TS-958	
13	4500	立川GRAFFITI ビール4本セット	防水 タッチパネルタイマー TD-414	消費カロリー計付きなわとび カロリージャンプ CJ-688
14	5000	タニタサイズ ジムボール TS-952	タニタ食堂のお茶碗 色違い 2個セット	
15	5500	電子体温計 BT-470	デジタルタイマー 丸洗いタイマー 100分計 TD-376N	

16	6000	洗える クッキングスケール KW-201		
17	6500	デジタル温度計 料理用ステック温度計 TT-508N	デジタル クッキングスケール KJ-215	
18	7000	長野県 大町特産品詰め合わせ 特産品セット①（6種類）	デジタルタイマー 長時間タイマー TD-375	デジタル クッキングスケール KJ-202
19	7500	長野県 大町特産品詰め合わせ お菓子セット①（7種類）	立川GRAFFITI ビール8本セット	
20	8000	信濃大町アルプスプラザ のーかるお米セット （各種2kg）	グラフ付き デジタル温湿度計 TT-580	プッシュアップ トレーナー ST-941
21	8500	長野県 大町特産品詰め合わせ 特産品セット①（8種類）	電子塩分計 しおみスプーン SO-312	デジタル ソーラークッキングスケール SD-004
22	9000	長野県 大町特産品詰め合わせ お菓子セット②（8種類）	体組成計 BC-753	
23	9500	LaMuse 体組成計 BC-800	タニタサイズ エクササイズマット TS-951	アルコールチェッカー アルプロ HC-310
24	10000	パレスホテル立川 イル・ペペ ペアランチお食事券	体組成計 BC-717	
25	11000	パレスホテル立川 イル・ペペ ペアディナーお食事券	体組成計 BC-764	タニタ 上腕式血圧計 BP-222
26	12000	ブレスチェッカー EB-100	塩分計 しおみくん SO-313	
27	13000	体組成計 インナースキャン BC-251	デジタル血圧計 上腕式デジタル血圧計BP221	
28	14000	タニタサイズ エクササイズマットTS-951 ジムボールセット	長野県 大町特産品詰め合わせ お菓子セット③（10種類）	
29	15000	体組成計 インナースキャンデュアル RD-503	LaMuse 皮下脂肪厚計	

※獲得ポイント 500 ポイント未満は景品獲得対象外です。

※合計獲得ポイントまで複数コースを選択することができます。

（例：獲得ポイント 3000 ポイントの場合、2000 ポイントの景品と 1000 ポイントの景品を選択することも可能です。）

※獲得ポイントの上限は、15000 ポイントです。

お問い合わせ

たちかわ健康ポイント事務局（タニタヘルスリンク内）

TEL : 0120-771-015

時間 : 平日 9:00～17:00 ※土日祝は休み

2018.11 発行

2019.4 追記