必読

令和6年4月から健幸ポイントが変わります

変更点1 ポイント→商品券 交換率

参加4年度目以降の方を対象に、ポイントから地域商品券・寄付金額への**交換率をこれまでの半分**とします。

これまで　1ポイント＝1円に交換　令和6年5月にもらえる商品券まで

これから　**1ポイント＝0.5円に交換**　令和7年5月（予定）にもらえる商品券以降

例：獲得ポイントが8,500ポイントの場合
8,500ポイント÷2＝4,250円　→　4,000円の商品券（500円券8枚）がもらえる
※500円未満の端数250円は失効

◆ **商品券上限額は、6,000円に変わりありません。**

◆ 健幸ポイント参加が、何年度かによって「1ポイント＝0.5円」交換になる時期が異なります。

参加年度	令和6年5月にもらえる商品券	令和7年5月にもらえる商品券	令和8年5月にもらえる商品券	令和9年5月にもらえる商品券
令和3年度以前に参加	1ポイント＝1円交換	**1ポイント＝0.5円交換**	**1ポイント＝0.5円交換**	**1ポイント＝0.5円交換**
令和4年度に参加	1ポイント＝1円交換	1ポイント＝1円交換	**1ポイント＝0.5円交換**	**1ポイント＝0.5円交換**
令和5年度に参加	1ポイント＝1円交換	1ポイント＝1円交換	1ポイント＝1円交換	**1ポイント＝0.5円交換**

より多く商品券を獲得するためには難易度が上がりますが、無理のない範囲で運動を行いましょう。歩数によるポイント獲得がメインの方は、ポイント対象となる教室やイベントに参加する等、他の種類のポイントも意識し、工夫をすれば更なるポイント獲得が目指せます。

変更点2 各ポイントの付与数

全参加者
令和6年度
獲得ポイント
から適用

拡　充

①行きましたポイント
　1日最大　20ポイントから30ポイントへ増加
　1か月最大　200ポイントから240ポイントへ増加

②がんばってますポイント　中間ポイントを新設
　74歳以下、75歳以上共に、1日の歩数が6000歩に達すると5ポイント付与
　※更に上の基準を達成すると5ポイント加算し、1日最大10ポイント獲得

③イベント・講座参加ポイント付与機会の増加
　健幸フェスタ、食講座、健幸アンバサダー講座、運動教室無料体験会等において、参加すると1回につき50ポイントから200ポイント程度のポイントを付与します。
　ポイント付与対象イベントは、広報みつけ、からだカルテの通知機能等を通じてお知らせします。

縮　減

①健診受けたよポイント　1,000ポイントから500ポイントへ減額

②がんばってますポイント　月平均歩数に応じたポイントの改定
　74歳以下：月平均12,000歩以上で200ポイント獲得する枠を撤廃
　75歳以上：月平均9,000歩以上で200ポイント獲得する枠を、
　　月平均8,000歩以上で150ポイント獲得に改定

【参考】変更のねらい

◇行きましたポイント
　これまで、ウォーキング（＝有酸素運動）の必要性が強調されてきましたが、週2～3日の筋力トレーニングや体操、ダンス、ヨガ等の多要素な運動についても、最新の国ガイドラインにおいて推奨されました。
　これに伴い、筋トレや多要素な運動に取り組める各種スポーツ教室に、積極的に参加いただきたいという理由から、「行きましたポイント」を拡充することとしました。

厚生労働省ホームページ ↑
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

◇がんばってますポイント
　「8,000歩や7,000歩で10ポイント獲得は、運動初心者には厳しい」といった声を多くいただいておりました。また、目標達成には、「自信」を持つことが大切で、まずは低めのハードルを達成し続けることで自信をつけて、更に高い目標を目指していただきたいという願いから、「6,000歩で5ポイント」を設けました。
　一方、月平均のポイント付与枠について縮減しました。諸説ありますが、1日10,000歩程度で健康増進効果が頭打ちとなることから、適度に歩いていただきたいためです。また、適切な歩数には個人差がありますが、歩きすぎは腰痛や膝痛の原因にもなります。筋力トレーニングはそのような痛みを、予防・改善する効果もあるとされていますので、年を重ねても歩く力を維持するには運動教室等で筋トレに励むことも必要です。

◇健診受けたよポイント
　健診受診は大切ですが、その後に運動等の改善行動に移してもらうことを重視するため、減額としました。

◇イベント・講座参加ポイント
　健幸ポイントは、「運動」に対するポイント付与が中心でしたが、「食」をはじめとする運動以外の様々な健康づくり活動にも取り組んでいただきたいという趣旨で、ポイント付与を行います。

獲得ポイント 新旧対照表

ポイント種類	内容	ポイント数 旧	ポイント数 新
がんばってますポイント	毎月の平均歩数および一日の達成歩数に応じたポイント(詳細は下表参照)	最大510pt/1か月	最大460pt/1か月
変わりましたポイント	体組成計での測定結果に応じたポイント	最大500pt/3か月	最大500pt/3か月
入会したよポイント	対象プログラムに新規入会した場合のポイント(事業参加中1回限り)	1,000pt	1,000pt
行きましたポイント	対象プログラムを利用した日数に応じたポイント	最大 20pt/日 200pt/月 2,400pt/年	最大 30pt/日 240pt/月 2,880pt/年
みんなで参加ポイント	ラジオ体操、ナイトウォーキングへの参加回数に応じたポイント(上限なし)	10pt/回	10pt/回
健診受けたよポイント	今年度に受診した健診結果を提出するともらえるポイント	1,000pt	500pt

がんばってますポイント 新旧対照表

【1】1日の歩数が基準を達成した場合のポイント

＜74歳以下の方＞

旧 1日の歩数	旧 ポイント数	新 1日の歩数	新 ポイント数
8,000歩以上	10pt/日	8,000歩以上	10pt/日
6,000～7,999歩	な し	6,000～7,999歩	5pt/日

＜75歳以上の方＞

旧 1日の歩数	旧 ポイント数	新 1日の歩数	新 ポイント数
7,000歩以上	10pt/日	7,000歩以上	10pt/日
6,000～6,999歩	な し	6,000～6,999歩	5pt/日

上表の歩数に応じて、1日5ポイント又は10ポイント付与

【2】月の平均歩数が基準を達成した場合のポイント

＜74歳以下の方＞

旧 歩数の達成	旧 ポイント数	新 歩数の達成	新 ポイント数
8,000～8,999歩	100pt/月	8,000～8,999歩	100pt/月
9,000～11,999歩	150pt/月	9,000歩以上	150pt/月
12,000歩以上	200pt/月		

＜75歳以上の方＞

旧 歩数の達成	旧 ポイント数	新 歩数の達成	新 ポイント数
7,000～8,999歩	100pt/月	7,000～7,999歩	100pt/月
9,000歩以上	200pt/月	8,000歩以上	150pt/月

変更点3 健診結果コピーの提出方法

「健診受けたよポイント」をもらうための方法が、一部の方で変わります。

見附市が実施する「基本・特定健診」の受診者は、令和6年度から自動でポイントを付与しますので、健診結果コピーの提出は不要です。

職場健診や人間ドッグ等の受診者は、ポイントをもらうためには引き続き、結果のコピーの提出が必要です。その他、提出のルールについては令和6年度版参加手引4ページをご確認ください。

変更点4 スマホアプリ コースの新設

スマートフォンに専用アプリ「ヘルスプラネットWalk」をダウンロードし、スマホを歩数計代わりにして、健幸ポイントに参加できるコースを4月から始めます。アプリコースの詳細は、市ホームページをご確認ください（QR→）。

≪アプリコースに変更を希望される方≫

既存参加者でも途中からアプリコースに変更できます。希望される方には5月に説明会（先着定員あり）を行います。いきいき健康づくりセンターに変更の申込書を設置していますので、記入の上、ご提出ください。インターネットの申込みフォームからもできます（→）。

説明会後に変更を希望される方は、いきいき健康づくりセンターで随時、個別に変更の対応をいたします。

アプリコースへの切替え手数料：1,000円（税込み）

※一部で対応していないスマホがあります。対応機種は市ホームページをご確認ください。

【注意】今後も活動量計を使用して健幸ポイントに参加する方は、「ヘルスプラネットWalk」をダウンロードしないでください。「からだカルテ」の誤作動の原因となります。

変更点5 行きましたポイント対象教室の追加

総合型地域スポーツクラブやカーブス等の教室に通うともらえる「行きましたポイント」について、ポイント付与対象の施設が3か所増えます。入会方法等詳細は、各施設にお問合せください。

NEW **総合格闘技 SAI-GYM 見附道場**
本町2丁目9番12号　090-6628-4350

NEW **シュラプネル柔術リベルタ**
本町2丁目9番12号　090-5300-6235

NEW **トランスジム 見附店**
上新田町725番地1　0258-94-5802

これらの施設では活動量計による行きましたポイント付与はできず、新しく始まるアプリコースの方のみQRコード読取り方式での付与となります。また、入会したよポイントは付与対象外です。その他、ポイント付与に関する詳細は令和6年度版参加手引3ページ、13ページをご確認ください。

この他に、参加対象年齢を18歳以上に引き下げる変更があります。また今後、更に変更する場合もあります。

見附市健康福祉課健幸づくり係
電話 0258-61-1370