令和６年度版

見附市健幸ポイント
参加手引

「見附市健幸ポイント」（以下、「本事業」という）とは、市民の皆さまの健康づくりを後押しするためのポイント事業です。ウォーキングに励む、健康づくりのプログラム等に参加することでポイントが付与されます。獲得したポイントは、地域商品券や社会貢献（寄付）として交換できます。

・本事業は、一度お申し込みいただいた後、年度ごとに再度お申込みいただく必要はございません。継続参加となります。
・詳細は見附市健幸ポイント参加規約のとおりとなります。

目次

1. ポイントの獲得方法 2

2. 健幸ポイントの交換方法 7

3. お問合せ先、各種手続き 10

4. 個人情報の取扱い、事業の中断・終了、規約変更 12

付録 13

健幸ポイントの付与ルール 13

各種機器の使い方 19

見附市健幸ポイント　参加規約 22

1　ポイントの獲得方法

（1）参加者の実施事項

本事業に参加される方には、以下の事項に取り組んでいただきます。

（A）歩数・体組成の測定とデータ送信【必須】
（B）対象プログラムへの参加　＜任意＞
（C）健康診断の受診と結果の提供　＜任意＞
（D）アンケート調査票への回答・提出【必須(実施された場合)】

（A）歩数・体組成の測定とデータ送信【必須】

各施設の開館時間を確認の上、ご利用ください。

	施設名	配置場所
1	見附市役所	1階入り口付近
2	保健福祉センター	1階入り口付近
3	総合体育館	1階事務室入り口付近
4	中央公民館	1階ロビー
5	北谷公民館	1階ロビー
6	葛巻公民館	1階交流広場
7	新潟公民館	1階入り口付近
8	上北谷公民館	1階入り口付近
9	今町公民館	1階入り口付近
10	ネーブルみつけ	1階事務室付近
11	ネーブルみつけ	健康運動教室前
12	北谷南部地区ふるさとセンター	ふるさとセンター内
13	見附第二小学校区ふるさとセンター	ふるさとセンター内
14	今町田園地区ふるさとセンター	ふるさとセンター内
15	庄川平ふるさとセンター	ふるさとセンター内

※アプリコースの方は歩数データのみスマホから送信することができます。

※活動量計を破損（誤って洗濯したなどの水没等を含む）や紛失された方で、そのまま本事業への参加継続を希望される場合は、自己負担で活動量計を購入いただくか、アプリコースへの変更（P.10）をご検討ください。

体組成計の測定方法は P.19「体組成計の測定方法」、「からだカルテ」閲覧方法は P.20「からだカルテの使い方」をご確認ください。

(B) 対象プログラムへの参加 ＜任意＞

- 本事業では、下表の対象プログラムを用意しています。この機会にぜひ、これらのプログラムに参加しましょう。
- 下表の「入会したよポイント」「行きましたポイント」欄に〇印が付いているものが、それぞれのポイント対象プログラムとなります。
- 「入会したよポイント」は、本事業への入会後、下記対象プログラムに新規入会された方が対象です。既に入会されていた方は対象となりません。
- No.7～9 のプログラムは、行きましたポイントの付与はアプリコースの方のみです。

No.	プログラム名	入会したよポイント	行きましたポイント		問合せ先等
			活動量計	アプリ	
1	**見附市 健康運動教室**	〇	〇	〇	見附市 健康福祉課 健幸づくり係 電話 61-1370 https://www.city.mitsuke.niigata.jp/soshiki/6/2608.html
2	**いきいき貯筋教室**	〇	〇	〇	見附市 健康福祉課 高齢福祉係 電話 61-1350 https://www.city.mitsuke.niigata.jp/soshiki/6/14928.html
3	**介護予防教室 健幸カラオケ教室（見附市事業）**	―	〇	〇	見附市 健康福祉課 高齢福祉係 電話 61-1350 https://www.city.mitsuke.niigata.jp/soshiki/6/14928.html
4	**リフレッシュ教室**	―	〇	〇	見附市 まちづくり課 スポーツ係 電話 62-7801
5	**総合型地域スポーツクラブ 各種教室**	〇	〇	〇	NPO 法人見附市総合型地域スポーツクラブ 電話 62-3661 http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/
6	**カーブス見附 いちのつぼ**	―	〇	〇	電話 61-1888 https://www.curves.co.jp/search/kanto/niigata/cat-2649/91623.php
7	**総合格闘技 SAI-GYM 見附道場**	―	―	〇	電話 090-6628-4350 https://saigym.com/
8	**シュラプネル柔術 リベルタ**	―	―	〇	電話 090-5300-6235 https://shrapnelliberta.wixsite.com/my-site
9	**トランスジム 見附店**	―	―	〇	電話 94-5802 https://www.trancegym.com/mitsuke/

（C）健康診断の受診と結果の提供＜任意＞

健康診断を受診いただくと「健診受けたよポイント」が付与されます。健診の種類によって、自動でポイントが付与される場合と、結果のコピーを提出することで付与される場合に分かれます。

見附市が実施する「基本・特定健診」を受診した方 → **結果のコピーは提出不要です**

・受診者全員に自動でポイントを付与します。

・受診からポイント付与までに一定期間かかりますが、受診年度の獲得ポイントとして付与します。

職場健診や人間ドッグ等を受診した方 → **結果のコピーの提出が必要です**

【ポイント対象となる健診結果の条件】

≪受診時期≫

ポイント対象になる健診結果は、受診日が現年度（令和 6 年 4 月1日～令和 7 年 3 月 31 日）のものに限ります。

提出期限：令和 7 年 3 月 31 日（月）（郵送の場合、当日消印有効）

ただし、勤務先等の定期健診が年度末にあり、結果の受取りが翌年度 4 月以降になる等のやむを得ない場合は、例外として前年度の健診結果を提出してもポイント対象とします。

※健診受けたよポイントの付与は1年度につき1回（500 ポイント）のみです

（例）令和 6 年 3 月 15 日に受診した結果を令和 6 年 4 月 15 日に提出。
⇒令和 6 年度のポイント獲得分として 500 ポイント付与します。

≪受診内容≫

健診結果は「特定健診、もしくは特定健診に準ずる検査」（職場で受診する健診、人間ドック等）の結果とします。

※以下のケースは、「特定健診、もしくは特定健診に準ずる検査」の結果には該当しません。

－各種検診（例：がん検診等）のみの結果

－治療中のため医療機関で定期的に行っている血液検査の結果

－フィットネスクラブで測定した腹囲や血圧等の結果

－身長・体重測定、尿検査、血圧測定、血液検査のすべてが揃っていない検査結果

【健診結果の提出方法】

手順①

健診結果をコピーする。

※原本ではなくコピーを提出してください。

※人間ドッグの結果はページが多いため、表紙と氏名、受診年月日、受診機関が記載された部分のみのコピーでも結構です。これらが欠けているとポイントが付与できません。

手順②

令和 6 年 3 月にお送りした「令和 6 年度健幸ポイント事業に関するお知らせ」の裏面左下の提出票を切取り、健診結果コピーに貼り付けてください。

※令和 6 年度に新規参加された方は、このページに ID が記載されたシールが付いていますので、はがして健診結果コピーに貼り付けてください。

手順③

ご自身で封筒と切手を用意いただき健康福祉課に郵送するか、いきいき健康づくりセンター又は健康福祉課にご持参ください。

（D） アンケート調査票への回答・提出【必須(実施された場合)】

不定期にアンケート調査を実施しますので、ご協力いただきます。

(2)獲得できるポイント

本事業で獲得できるポイントは以下のとおりです。

各ポイントの詳細な付与ルールは、P.13 からの「健幸ポイントの付与ルール」をご確認ください。

区分	ポイント種類	ポイント額など
歩数・体組成の測定	(1)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て、ひと月に最大 460 ポイント
	(2)変わりましたポイント	体組成計での測定結果に応じて、3 か月ごとに最大 500 ポイント
対象プログラムへの参加	(3)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に 1,000 ポイント
	(4)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て、1 日 30 ポイント、月間最大 240 ポイント、年間最大 2,880 ポイント
	(5)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 1 回あたり 10 ポイント(上限なし)
健康診査の受診	(6)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 500 ポイント

※その他イベントやキャンペーンなどの参加・利用特典などでポイントを付与する場合があります。

2 健幸ポイントの交換方法

ポイント交換コースの選択

本事業で獲得した「健幸ポイント」は、商品券、社会貢献（寄付）としてご利用いただけます。次の中から、ご希望のポイント交換コースを 1 つ選んで、「見附市健幸ポイント参加申込書」にご記入ください。

区分	番号	ポイント交換コース
見附市地域商品券コース	101	見附市地域商品券へ交換
社会・地域貢献コース	301	「見附小学校」へ寄付
	302	「見附第二小学校」へ寄付
	303	「名木野小学校」へ寄付
	304	「田井小学校」へ寄付
	305	「葛巻小学校」へ寄付
	306	「新潟小学校」へ寄付
	307	「上北谷小学校」へ寄付
	308	「今町小学校」へ寄付
	309	「見附中学校」へ寄付
	310	「南中学校」へ寄付
	311	「今町中学校」へ寄付
	312	「西中学校」へ寄付
	313	「見附特別支援学校」へ寄付
	321	「葛巻地区まちづくり協議会」へ寄付
	322	「新潟地区 こみゅにてい ほっと新潟」へ寄付
	323	「上北谷地区　上北谷ゆめづくり協議会レインボー」へ寄付
	324	「今町田園地区 ほのぼの田園地区ふれあい協議会」へ寄付
	325	「北谷南部地区 北谷南部みつばコミュニティ」へ寄付
	326	「見附第二小学校区　第二小区やすらぎの郷（まち）コミュニティ」へ寄付
	327	「北谷北部地区　北谷北部くさなぎコミュニティ」へ寄付
	328	「今町町部地区　今町まちなかコミュニティ」へ寄付
	329	「庄川平地区　いこいの郷庄川平コミュニティ」へ寄付
	330	「見附町部東地区　まちなか東コミュニティ」へ寄付
	331	「見附町部西地区　西地区スマイルコミュニティ」へ寄付
	341	「見附市総合型地域スポーツクラブ」へ寄付

区分	番号	ポイント交換コース
社会・地域貢献コース	342	「特定非営利活動法人　見附市スポーツ協会」へ寄付
	343	「特定非営利活動法人　見附地域情報研究会」へ寄付
	345	「特定非営利活動法人　みつけっと」へ寄付
	346	「特定非営利活動法人　生き生き企画」へ寄付
	347	「特定非営利活動法人　PC－you援隊」へ寄付
	349	「特定非営利活動法人　ふくし後見ネット」へ寄付
	350	「特定非営利活動法人　グリーンホームふたば」へ寄付
	351	「特定非営利活動法人　do みつけ」へ寄付

健幸ポイントの交換時期と方法

- 健幸ポイントから商品券・寄付への交換金額が 500 円に達した方について、自動的に商品券の発送が行われます。手続きは一切必要ありません。
- 健幸ポイントの交換時期や方法は、ポイント交換コースの区分ごとに以下のとおりです。

区分	概要
見附市地域商品券コース	・ 令和 7 年 3 月 31 日（月）までの健幸ポイントが、見附市地域商品券に交換され、5 月末頃（予定）にご自宅に届きます。
社会・地域貢献コース	・ P.7～8 の表に示す 301～351 の寄付先ごとに、当該寄付先を選んだ参加者が令和 7 年 3 月 31 日（月）までに獲得したポイントについて、参加年数に応じや交換率を踏まえ全て合算した上で、「見附市地域商品券」を購入し、各寄付先に寄付させていただきます。 ・ 健幸ポイントによる寄付は、参加者個人からの寄付としてではなく、本事業での寄付としてまとめて寄付させていただきます。そのため、参加者による寄付の手続きは一切必要なく、領収証の発行並び税控除の対象ともなりません。

※健幸ポイントを商品券に交換された方は、賞金や福引きの賞金品、競馬や競輪の払戻金等と同様に一時所得扱いになります。一時所得の合計が 50 万円を超える場合は確定申告が必要です。

見附市地域商品券の額面は1枚 500 円となります。1 人当たり最大で 6,000 円分の地域商品券を、ポイントから交換となります。交換額が 500 円未満の場合や、商品券に交換できない 6,001 円以上の獲得分は無効となり、次年度に繰越しされません。

健幸ポイントから地域商品券等への交換率と上限金額

獲得したポイントから地域商品券や寄付への交換率は参加年数により異なります。

参加 3 年度以内の方 → 1 ポイント＝ **1円** に交換	
参加 4 年度以上の方 → 1 ポイント＝ **0.5 円** に交換	

例：令和 7 年 1 月 5 日に参加（＝令和 6 年度の参加）した方のケース

参加初年度（令和 6 年度）

＜2,400 ポイント獲得した場合＞

2,400 ポイント×1円＝2,400 円（500 円未満の端数 400 円は無効）

→2,000 円分の商品券が令和 7 年 5 月にもらえる。

以後、参加から 3 年度の間は、1 ポイント＝1 円換算で商品券に交換される。

― 3 年後 ―

参加4年度目（令和 9 年度）

＜8,500 ポイント獲得した場合＞

8,500 ポイント×0.5 円＝4,250 円（端数 250 円は無効）

→4,000 円分の商品券が令和 10 年 5 月にもらえる。

参加から 4 年度目以降は、1 ポイント＝0.5 円換算で商品券に交換される。

もらえる商品券の上限は 6,000 円ですが、貯めることのできるポイント数に上限はありません。参加 4 年度目以降の方が、6,000 円分の商品券をもらうには 12,000 ポイント貯める必要がありますが、無理せずできる範囲で取組みましょう。

ウォーキングに限らず、対象プログラムである各種スポーツ教室に通うことや、対象の健康づくりイベントに参加することでポイントが付与されますので、様々な種類の健康づくりに励むことをお勧めします。

3 お問合せ先、各種手続き

お問合せ先

お問合せ内容	お問合せ先	
・参加申込みに関すること ・各種情報の確認に関すること ・変更・退会等の手続きに関すること ・各運動プログラム等に関すること ・その他	■健康福祉課　健幸づくり係	（61-1370）
	■ネーブルいきいき健康づくりセンター	（62-7804）
	■武道館いきいき健康づくりセンター	（62-9005）

スマートフォンの機種変更（アプリコースの方）

スマートフォンの機種変更をするときは、新しい機種にアプリをインストールすることで引き続き事業に参加していただくことができます。ただし、機種変更前には必ず歩数データを送信してください（未送信の歩数データが失われます。）。また、新しい機種がデータ送信拠点のリーダーライターに対応していない場合は、お問合せ先に電話でご相談ください。

コース変更

活動量計コースからアプリコースへ（またはその逆）の変更をしたいときは、手数料を負担してコース変更をしていただくことができます。

活動量計コースからアプリコース　1,000 円（税込み）

アプリコースから活動量計コース　4,170 円（税込み）

※令和 6 年度は、活動量計コースからアプリコースへの変更を希望される方向けの説明会を、5 月に実施します（申込方法は、令和 6 年 3 月にお送りした案内をご確認ください）。この説明会に参加されなかった方及びアプリコースから活動量計コースへの変更は、6 月から受付けますのでお問合せください。

退会手続き

健幸ポイントを退会される際は、上記のお問合せ先までご連絡ください。なお、退会に関しては、下記の点にご留意ください。

項目	留意事項
活動量計	・ ご返却いただく必要はありません。
対象プログラム	・ 本事業を退会されても、対象プログラム（例：運動教室等）の利用は継続されます。対象プログラムの退会を希望される方は、各対象プログラムの窓口に別途ご相談ください。
ポイント残高	・ 退会となった時点で、健幸ポイントに残高がある場合であっても、当該ポイントを交換することはできません。
蓄積データ	・ 退会となった時点で、参加者に関するデータは、個人を特定できる情報を削除し、個人を識別できない形に加工した上で、本事業の評価等に利用させていただきます。 ・ なお、分析結果の公表に際しても個人が特定されることは一切ありません。

※転出等により市民でなくなった場合は、本事業への参加を継続することはできませんので、退会の手続きをお願いします。

※当該年度に貯めたポイント分の商品券をもらいたい場合は、翌年度 4 月 1 日以降に退会の手続きをお願いします。

4　個人情報の取扱い、事業の中断・終了、規約変更

詳細は、付録の「参加規約」をご覧ください。

個人情報の取扱い

- 本事業において、参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます）の取扱いは、個人情報保護法・見附市の個人情報保護条例に準拠します。
- 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった目的以外に、参加者情報を利用することはありません。
- 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。

事業の中断・終了

- 利用期間内であっても、本事業のサービス中断並びに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。
- 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を事前に見附市のホームページ等でお知らせします。

規約の変更

- 参加規約を変更する場合は、見附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。
- 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・見附市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、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。

付 録 1

― 健幸ポイントの付与ルール ―

(1) がんばってますポイント

普段から活動量計やスマホアプリを身につけて歩くと、日々の「歩数」データが自動的に記録されますので、そのデータを送信してください。活動量計には 30 日分、アプリには 7 日分までの歩数データしか記録できないため、定期的にデータを送信しましょう。データ送信を行うと、システムの画面上で歩数の推移等を確認することができ、歩数に応じてがんばってますポイントが付与されます。

ポイント付与の基準

【1】各月の 1 日あたりの平均歩数が「目標歩数(※1)を達成した場合」と、【2】1 日の歩数が「目標歩数を達成した場合」に、合計で最大 460 ポイントを付与します。

【1】 月の平均歩数が「目標歩数を達成した場合」のポイント

(下表の歩数に応じて、月 100 ポイント又は 150 ポイント付与)

＜18 歳以上～74 歳までの方＞

目標歩数の達成	付与されるポイント数
8,000～8,999 歩	100 ポイント/月
9,000 歩以上	150 ポイント/月

＜75 歳以上の方＞

目標歩数の達成	付与されるポイント数
7,000～7,999 歩	100 ポイント/月
8,000 歩以上	150 ポイント/月

【2】 1 日の歩数が「目標歩数を達成した場合」のポイント

(下表の歩数に応じて、1 日 5 ポイント又は 10 ポイント付与)

＜18 歳以上～74 歳までの方＞

1日の目標歩数	付与されるポイント数
6,000～7,999 歩	5 ポイント/日
8,000 歩	10 ポイント/日

＜75 歳以上＞

1日の目標歩数	付与されるポイント数
6,000～6,999 歩	5 ポイント/日
7,000 歩	10 ポイント/日

※1：国の定めた基準を参考に見附市独自に設定したため、国の推奨歩数とは一部で異なっています。

ポイント付与の時期

当月の「がんばってますポイント」は、下記のそれぞれのスケジュールでポイント付与されます。

【1】 月の平均歩数が「推奨歩数を達成した場合」のポイント

翌月になって最初に歩数データを送信した日以降の翌火曜日にポイント付与されます。

【2】 1 日の歩数が「推奨歩数を達成した場合」のポイント

歩数データの取り込みを行った日にポイント付与されます。

平均歩数の算出

【1】月初日から月末日までの期間中、1 日の歩数が 300 歩以上の日が 20 日以上の場合
⇒「月初日から月末日までの合計歩数」÷「月初日から月末日までの合計日数」を平均歩数とする。

【2】月初日から月末日までの期間中、1 日の歩数が 300 歩以上の日が 20 日未満の場合
⇒ポイント付与対象外とする

年齢の切替

参加期間中に年齢が 74 歳から 75 歳になる場合、月の平均歩数が「推奨歩数を達成した場合」のポイントについては、誕生月の翌月から年齢による歩数基準が切り替わります。

1 日の歩数が「推奨歩数を達成した場合」のポイントについては、誕生日当日に切り替わります。

（2） 変わりましたポイント

毎月１回程度は定期的に体組成計で測定しましょう。日々の体組成の変化に応じて、3 か月に 1 度ポイントが付与されます。

体組成計の設置場所は P.2 を確認してください。

ポイント付与の基準

3か月後の「BMI」や「筋肉率」が、「【1】基準範囲内（※1）にある場合」と「【2】ベースライン BMI や筋肉率（※2）から改善した場合」に、合計で最大 500 ポイントを付与します（※3）。

【1】 3か月後の「BMI」や「筋肉率」が「基準範囲内にある場合」のポイント：

＜18 歳以上～64 歳までの方＞

基準範囲内にある場合	付与されるポイント数
BMI 18.5 以上～23.0 未満	500 ポイント

＜65 歳以上の方＞

基準範囲内にある場合	付与されるポイント数
男性：筋肉率 27.3 以上～29.7 未満 女性：筋肉率 22.0 以上～24.2 未満	250 ポイント
男性：筋肉率 29.7 以上 女性：筋肉率 24.2 以上	500 ポイント

【2】 3か月後の「BMI」や「筋肉率」が「ベースライン BMI や筋肉率から改善した場合」のポイント：

＜18 歳以上～64 歳までの方のうち、3か月後の「BMI」が 18.5 以上の場合＞

ベースライン BMI からの改善	付与されるポイント数
1.0 以上～1.5 未満の減少	150 ポイント
1.5 以上～2.0 未満の減少	250 ポイント
2.0 以上の減少	400 ポイント

＜18 歳以上～64 歳までの方のうち、3か月後の「BMI」が 18.5 未満の場合、または 65 歳以上の方＞

ベースライン筋肉率からの改善	付与されるポイント数
0.5 以上～1.0 未満の増加	150 ポイント
1.0 以上～2.0 未満の増加	250 ポイント
2.0 以上の増加	400 ポイント

※1：「BMI」や「筋肉率」が基準範囲内であることは、将来、生活習慣病や運動器疾患等を発症するリスクが低減するとされています。

※2：以前よりも BMI 又は筋肉率が改善したかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる BMI 又は筋肉率のことで、参加者ごとに設定されます。本事業への参加申込から 3 か月間は、申込後に初めて体組成計で測定し取り込んだ値が設定され、その後は、3 か月ごとに最新の値が設定、更新されます。自分のベースライン BMI や筋肉率はシステム画面上で確認して下さい。

※3：ただし、「【1】基準範囲内にある場合」と「【2】ベースライン BMI や筋肉率から改善した場合」のポイントの合計が 500 ポイントを超える場合は、最大値の 500 ポイントを付与します。

ポイント付与の時期

- 参加申込後に初めて体組成計で測定し取り込んだ日の月を1か月目とし、3 か月目の月末までに測定された最後の体組成データをもとに、その翌月末（4 か月目の月末）までに「変わりましたポイント」が付与されます。
- 3 か月目の次は 6 か月目になり、その後も 3 か月毎に体組成データの評価とポイント付与が繰り返されます。

（3）入会したよポイント

ポイント付与基準

- 本事業に参加する際または参加したのち、P.3 に記載されている一部の対象プログラムに入会した場合に 1,000 ポイント付与します。なお、対象プログラムに既に入会されていた方は、ポイント付与対象になりませんので、ご注意ください。
- 「入会したよポイント」の付与は、本事業に参加している期間中で、1 回限りです。

ポイント付与の時期

- 上記基準を満たす方は、当該プログラムの実施者に「入会したよポイント」の付与を受けたい旨をお伝えください。
- 当該プログラムへの入会の事実について確認ができたものについて、10 月中旬、3 月下旬の 2 回のタイミング（予定）で、「入会したよポイント」を付与します。

（4）行きましたポイント

ポイントの付与基準

・ 対象プログラムを利用した日数に応じて、1 日あたり 30 ポイント、月間最大 240 ポイント、年間最大 2,880 ポイント（96 日分）付与します。

・ 参加する対象プログラムの種類とは関係なく、参加日数に応じて付与されます。

例：複数種類のプログラムに参加しても、参加日が異なれば、参加日数分ポイントが付与されます。

同一日に複数の対象プログラムに参加しても、1 日 30 ポイントとなります。

ポイント付与の時期

・ 対象プログラムの会場に設置されている、行きましたポイント付与専用リーダーライターにかざすことで、ポイントが付与されます。かざした時点で付与されます。

・ アプリコースの方は、会場に設置されている QR コードを読み取ることで付与されます。

・ 専用リーダーライター、QR コードの設置場所は、対象プログラムのスタッフにお問合せください。

（5）みんなで参加ポイント

ポイントの付与基準

・ ラジオ体操（中央公民館、パティオにいがた、武道館）、ナイトウォーキングへの参加1回あたり10ポイント付与します。日時等は広報みつけやホームページをご覧ください。

ポイント付与の時期

・ 10 月中旬（予定）にラジオ体操、ナイトウォーキングへの参加を記録した「ラジオ体操カード」をの回数集約を行い、年度内に付与します。

（6）健診受けたよポイント

ポイントの付与基準

・ 健診結果のコピーを提出した場合に、500 ポイント付与します。

・ ポイント付与対象となる健診結果は、現年度のものに限ります。

・ ポイント付与の詳細な条件は、P.4 「（C）健康診断の受診と結果の提供」を必ずご確認ください。

ポイント付与の時期

・ 健診結果のコピーの提出から、「健診受けたよポイント」が付与されるまで、数か月かかる場合があります。

・ ポイント付与は、同一年度内で 1 回限りです。同一年度に受診した複数の健診結果の写しを提出したり、同一の健診結果のコピーを複数回提出したりした場合でも、ポイント付与は 1 回のみとなります。

付 録 2

各種機器の使い方

1. 体組成の測定方法　P.19

2. からだカルテの使い方　P.20

活動量計の使い方（活動量計コースの方向け）、歩数計アプリの使い方（アプリコースの方向け）は別冊となっております。歩数データの送信方法や各機器の注意点はそちらをご確認ください。

(1) 体組成の測定方法

1. 体組成の測定について

P.2 に掲載のデータ送信拠点に体組成計が設置されており、活動量計やスマートフォンを体組成計の支柱部分に取り付けられているリーダーライターにかざして測定することで、測定結果が自動的に「からだカルテ」に記録されます。

測定結果に応じて定期的に「変わりましたポイント」（P.15）が付与されます。

2. 測定方法

①活動量計又はアプリ（ヘルスプラネットウォーク）をインストールしたスマートフォンをリーダーライターに置きます。

活動量計

スマートフォン

※アプリの場合は、スマートフォンの Bluetooth **をオン**にして、基本画面の「その他」から「スマホで認証」画面を表示した状態で置いてください。

②しばらくすると「準備が整いました」のアナウンスが流れ、体組成計の液晶画面に「STEP ON」が表示されます。

③素足で体組成計に乗ってしばらく待ちます。「測定が終了しました」のアナウンスが流れたら測定終了です。忘れずに活動量計やスマートフォンを取ってください。

④測定後は、「からだカルテ」で測定結果を見てみましょう。

3. 注意事項

■ ウェットティッシュなどの消毒用品が必要な場合は、ご持参ください。

■ ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成測定を行わないでください。

■ 測定結果を印刷する機能はありません。

■ リーダーライターに活動量計等を置いてエラー（赤ランプ）になったときは、一度機器をはずして、ランプがみどり色になってから再度置き直してください。。

■ リーダーライターが反応しないときは、体組成計の電源がオンになっている（液晶に表示がある）ことを確認してください。オフになっている場合は、電源ボタンを押してしばらくお待ちください。

■ アプリで測定するとき、「機器がはずれました」とアナウンスが流れ、測定が途切れるときがあります。この場合、一度機器をはずして、スマートフォンの通信ポートの位置を確認し、専用リーダーに置く場所や向きを変えるなどしてお試しください。

●日々の変化を確認するためにも、少なくとも1か月に 1 度は測定しましょう。

●活動量計に記録された日々の歩数データは体組成の測定時に自動送信されます。

●その他、詳細は別冊「体組成計　使い方ガイド」をご確認ください。
※市ホームページに掲載しています（QR コード→）。
からだカルテ「重要なお知らせ」からもリンクしています。
※紙の冊子はありません。

（2）からだカルテの使い方

1. からだカルテとは

日々の歩数や体組成データの確認、健幸ポイントの獲得状況を確認することができる健幸ポイント参加者が利用できる健康管理サイトです。

2. ログイン

ダウンロードページ QR コード→ iOS Android

スマートフォンの場合は、アプリをダウンロードします。パソコンの場合やアプリがうまく動作しない場合は、WEB 版をご利用ください。

＜WEB 版 URL＞ https://www.karadakarute.jp//citymitsuke

アプリを起動または WEB のログインページにアクセスしたら、会員情報を入力してログインします。ID とパスワードは、参加当初に初回登録情報としてお渡しします。

3. 画面の見方

①「からだカルテ」のロゴを押すと、トップページに戻ることができます。

②「人のマーク」を押すと、ニックネームなどを確認、変更する画面にアクセスできます。

③「データ入力」は、ご自身で計測された血圧や健康メモなどを入力できます。

④「データ一覧」は、これまでに記録された歩数や体組成のデータを確認できます。

⑤「近況」は、お知らせ記事を確認できます。

⑥「My データ」は、ダッシュボードやグラフなどを表示するメインとなる画面です。

⑦「その他」は、会員メニューなどを表示します。

⑧「重要なお知らせ」はお知らせ記事のなかでも特に重要なものを表示します。参加手引のデータはここからリンクしています。

⑨「ダッシュボード」は、ポイント獲得状況、ウオーキングラリーの状況、直近の測定データなどをひとまとめに表示します。

⑩「グラフ」は、体組成や歩数などのデータからご自身が表示したい項目を 4 つまでグラフ表示することができます。

⑪「ポイント事業」は、現在のポイント数です。押すとポイント獲得履歴を表示する画面に移動します。

●その他、詳細は別冊「からだカルテ　使い方ガイド」をご確認ください。

※市ホームページに掲載しています（QR コード→）。

からだカルテ「重要なお知らせ」からもリンクしています。

※紙の冊子はありません。

見附市健幸ポイント　参加規約

2017 年 6 月 1 日
2019 年 4 月 1 日改定
2020 年 4 月 1 日改定
2024 年 4 月 1 日改定

第1条（目的）

1. 本規約は、健康づくりに対する無関心な層も含めた多数の住民が健康づくりに興味を持ち、参加・継続して、より健康寿命の延伸が得られることを目的とした、見附市健幸ポイント（以下「本事業」といいます。）を実施するために必要な事項を定めたものです。
2. この規約に定めのない事項については、法令又は一般の慣習に従うものとします。

第2条（用語の定義）

1. 本規約における用語の定義は、次の各号に定めるところによります。
   （1） 「健幸ポイント」とは、参加者が、本規約その他見附市が定める基準に従って有効な交換を行うことによって所定の品又は便益の提供を受けるために使用することができる、交換手段及びその単位のことをいいます。
   （2） 「申込者」とは、本規約に同意し、見附市健幸ポイント参加申込書を提出した者をいいます。
   （3） 「参加者」とは、申込者のうち、本事業への参加が承諾された者をいいます。
   （4） 「健康増進プログラム」とは、見附市が指定する、健康増進プログラムのことをいいます。
   （5） 「歩数管理サービス」とは、見附市が指定する、歩数等を管理するサービスのことをいいます。

第3条（参加申込み）

1. 本事業への参加を希望する者は、本規約の内容を承諾した上で、見附市健幸ポイント参加申込書（以下「参加申込書」といいます。）により本規約への同意及び参加の申込を行うものとします。

第4条（参加者の決定）

1. 見附市は、第 3 条の参加申込書に記載された申込情報を確認し、必要な審査・手続き等を経た後に承諾し、事業に関する書類等を送付します。
2. 参加者の決定は、参加申込書へのご署名日をもって決定とし、その時点より参加者と見附市の間に本事業への参加に関する契約が成立するものとします。
3. 見附市は、申込者が次のいずれかの場合に該当すると判断したときは、その申込みを承諾しないこと、又は承諾を取り消すことがあります。
   （1） 同一の参加者・申込者が複数の申込みを行った場合
   （2） 申込者が実在しない場合又は本人確認ができない場合
   （3） 虚偽の申込み等により、第 5 条に定める条件を満たさないことが判明した場合
   （4） 転出や死亡等により、住民ではなくなった場合
   （5） 6 ヶ月以上継続して、本事業に参加しなかった場合
   （6） その他承諾できない事由があると判断した場合
4. 見附市は、申込みを承諾しない場合又は承諾を取り消す場合には、その旨を事前に通知するものとします。

第5条（参加条件）

1. 見附市に住民登録している方で、18 歳以上の方（当該年度において 18 歳に到達する方も参加できます。）
2. 自己責任で本事業に参加できる方
3. 本規約に承諾いただいた方
4. 本事業に関連するアンケート調査にご協力いただける方

5.　暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力に属していない方

第6条（参加者の負担）

1.　参加登録に係る費用は次のとおりとします。
（1）　活動量計での参加登録費用：5,170 円（新規参加時）
（2）　スマートフォンアプリでの参加登録費用：2,000 円（新規参加時）
（3）　活動量計での参加からスマートフォンアプリでの参加に切替える費用：1,000 円
（4）　スマートフォンアプリでの参加から活動量計での参加に切替える費用：4,170 円
（5）　活動量計の故障に伴う修理や、活動量計の紛失に伴う再購入等にかかる費用
（6）　事業参加に関する通話・通信・郵送にかかる費用
（7）　見附市が指定する健康増進プログラムへの参加にかかる費用

第7条（実施内容）

1.　本事業への参加者は、次の事項に協力いただきます。
（1）　アンケート調査の回答
（2）　見附市が指定する歩数管理サービスへの加入・利用
（3）　見附市が指定する健康増進プログラムへの加入・利用
（4）　歩数データの測定及びアップロード
（5）　体組成データ測定及びアップロード
（6）　健康診断の受診
（7）　健康診断結果の提供
2.　なお、前項（2）及び（3）については、その提供元の利用条件や利用規約に従ってください。

第8条（健幸ポイントの付与）

1.　本事業における健幸ポイントは、第 7 条第 1 項（2）から（7）に定める事項の実施状況等に応じて参加者に付与するものとします。なお、付与される健幸ポイントとポイント付与の方針は、次に定めるとおりとします。
（1）　入会したよポイント
・　指定した有料の健康増進プログラムに入会した場合
（2）　がんばってますポイント
・　月平均もしくは 1 日単位で推奨される歩数を達成した場合
（3）　行きましたポイント
・　指定の健康増進プログラムに参加した場合
（4）　変わりましたポイント
・　3 ヶ月毎の BMI（体重と身長の関係から算出される肥満度を表す指数）又は筋肉率が改善した場合、及びそれらの数値が基準範囲内である場合
（5）　みんなで参加ポイント
・　所定のラジオ体操、ナイトウォーキングへ参加した場合
（6）　健診受けたよポイント
・　健康診断のデータにより健診受診が確認できた場合
2.　詳細は、別途定める参加手引に基づくものとします。

第9条（健幸ポイントの交換）

1.　獲得した健幸ポイントの交換等については、別途定める参加手引に基づくものとします。

第10条（申込み内容の変更の届出）

1.　参加者は、住所や電話番号等、第 3 条の申込情報に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を見附市に連絡するものとします。

2. 見附市は、参加者から前項の変更に関する連絡がなされない場合、参加者が獲得した健幸ポイント又は参加者のポイント交換を無効とすることがあります。
3. 参加者が、本条第 1 項の変更の連絡を行わなかったために、見附市からの通知又は送付書類等が延着又は不着となった場合でも、当該通知又は送付書類等は、通常到達すべき時に参加者に到達したものとみなします。

第11条（退会申込み）

1. 参加者は、本事業の実施期間中に退会の申込みを行うことができます。
2. 退会の申込みは、別途定める参加手引に記載されている申請を行っていただきます。
3. 退会後は、見附市が本事業を通して取得した参加者の情報のうち、個人を特定できる情報を削除した上で、参加者個人を識別不可能な形式に加工し、その上で本事業の評価等に利用できるものとします。
4. 退会の手続き完了と同時に、それまでにたまっていた健幸ポイントは無効となります。

第12条（事業の中断・終了）

1. 見附市は、利用期間内であっても、本事業のサービスの中断、又は、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. 前項に基づき本事業を中断・終了する場合、見附市は参加者に対して、その旨を事前に電子メール又は見附市のホームページ等によって通知することとします。

第13条（免責事項）

1. 見附市は、参加者の健康改善・増進を支援するものであり、参加者の健康状態が改善・増進されることについて、保証するものではありません。
2. 見附市は、本事業の中止により、参加者又は参加者に関わる第三者が損害を被った場合は、責任を負いません。
3. 見附市は、見附市の責によらない事由により、本事業のサービスの全部又は一部の提供が不可能又は困難となった場合は、責任を負いません。
4. 見附市は、見附市の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏洩した場合は、責任を負いません。
5. 見附市は、参加者の故意又は過失に起因して第三者により使用された、又は破棄された健幸ポイントに関して、参加者等に生じた損害について責任を負いません。
6. 見附市は、指定する健康増進プログラムや歩数管理サービスの利用において、見附市の責によらない事由により参加者が被った損害は、責任を負いません。

第14条（個人情報の取扱い）

1. 本事業に伴うサービスの実施等に際して、参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます。）の取扱いを、本規約で定めるほか、個人情報保護法・見附市個人情報保護条例で定めるところにより取り扱うこととします。
2. 見附市が取り扱う参加者情報は、以下の各号に定める目的の達成に必要となる範囲内で利用し、あらかじめ参加者本人の同意がある場合又は法令に基づく場合を除き、参加者情報を利用目的以外に利用することはありません。

（1） 本事業の適切かつ合理的な運用のための利用
- 見附市からの案内・通知、各種情報、アンケート等の送付
- 参加者に対する健幸ポイントの付与
- 参加者が保有する健幸ポイントの交換
- 参加者からの問合せの対応、確認及び記録
- その他本事業の管理・運用のために必要な事項

（2） 本事業の効果分析・評価のための利用

・ 参加者の参加実績及び実施結果の集計・分析
・ 参加者の行動変容及び健康状態改善効果の分析
・ サービス向上、事業展開方策の分析
・ 医療費抑制及び経済活性化等の分析

（3） 「健診受けたよポイント」を付与するため、見附市の実施する特定健診及び基本健診を受診した参加者について、受診の有無の情報を収集します。

3. 見附市は、参加者情報を保有する医療費・介護保険等に関連した情報と照合したのち、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにしたうえで、前項第 2 号に定める医療費抑制の効果分析のために利用することがあります。
4. 参加者情報の外部提供については次に定めるとおりとします。

（1） 見附市は、参加者に対する健幸ポイントの交換に係る業務、アンケート調査の郵送・回収に係る業務、本事業の効果分析・評価等、本条第 2 項に定めた目的の範囲内で、参加者情報の取扱いを交換商品提供等の外部事業者に提供することができます。なお、参加者情報の取扱いを外部に委託する場合は、安全管理が図られるよう、委託先に対し必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。

（2） 見附市は、本条第 2 項に定めた利用目的の範囲内で、参加者情報を、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにすることにより、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があります。

（3） 見附市は、参加者情報を統計処理した上で、その統計情報を本条第 2 項に定めた利用目的の範囲内で、外部に公表又は提供することがあります。

（4） 上記の内容は、個人情報保護法・見附市個人情報保護条例及び関連法規・ガイドライン等の変更又は策定に合わせて変更されることがあります。

5. 参加者情報の安全管理措置については次に定めるとおりとします。

（1） 参加者情報については、漏えい、滅失又は毀損の防止と是正、その他参加者情報の安全管理のために必要かつ適切な措置を講じます。

（2） 見附市は、次に定めるとおり、参加者情報を適切に保護し、取り扱います。

・ 参加者情報を取り扱う組織ごとに個人情報保護の責任者を置き、適切な管理に取り組みます。
・ 本条第 2 項に定めた利用目的の範囲内で参加者情報を利用します。
・ あらかじめ同意いただいている場合又は法令で認められている場合を除き、本条第 2 項に定めた利用目的の範囲を越えて参加者情報を第三者に提供又は開示しません。
・ 参加者情報への不正アクセス、参加者情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩などを防止するために、参加者情報を安全に管理し、セキュリティの確保・向上・是正に努めます。
・ 関連する法令、その他の規範を順守するとともに、環境の変化に合わせた適切な個人情報保護の取り組み及び継続的な改善・向上に努めます。

第15条（規約の変更）

1. 参加者は、本規約の変更については、見附市のホームページ等によって事前に変更内容を通知した後は、変更の事実及びその内容を承認したものとみなします。
2. また、参加者情報の利用目的、又は利用範囲の変更を行う旨の参加規約の変更を行う場合は、個人情報保護法・見附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、参加者に事前に通知し、同意を得た場合に限り行います。