

# 別府市

## 「みんなで健活ポイント」事業

令和6年度参加手引き

楽しく運動・イベントに参加してポイントをためる！  
たまったポイントは豪華賞品と交換！



別府市 × タニタヘルスリンク

## 目次

1	別府市「みんなで健活ポイント」事業とは	3P
2	皆さんに取り組んでいただくこと	3P
3	初めに行うこと	3P
4	事業スケジュール	4P
5	歩数データの送信	4P
6	測定の拠点・体組成データの送信	5P
7	データの確認方法	5P
8	ポイントについて	6P
9	個人情報の取り扱いについて	7P
10	その他	7P



## 1. 別府市「みんなで健活ポイント」事業とは

別府市では、運動習慣のない人でも手軽に始めやすい「歩くこと」を中心とした楽しい健康づくりを行います。

歩くことや、所定の場所で歩数のデータ送信・体組成を測定することで、歩数やからだの健康状態を「見える化」することができます。また、現地に行った気分になれるバーチャルウォーキングラリーや、もっと健康になるための各種教室・イベント等も開催します。さらにながら歩いた分だけポイントがたまります。たまったポイントは賞品と交換できます！

さあ、みんなで楽しく健康づくり活動を始めましょう！

## 2. 皆さんに取り組んでいただくこと

- ①最初に 1,000 歩を超えた日から 7 日間の平均歩数をベースライン歩数とします。ベースライン歩数とは、以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことです。6 か月ごとに更新され、7 か月目からはその前の 6 か月間の平均歩数がベースラインになります。また、ベースライン歩数の下限値は 4,000 歩 (75 歳未満) または 3,000 歩 (75 歳以上) となります。ベースライン測定期間中は頑張りすぎず、いつもと同じ生活をしましょう。測定期間終了後は、いつも以上に活動量を増やすよう心がけましょう。
- ②活動するときはスマートフォン (アプリ) 活動量計を身につけましょう。
- ③歩数をはかり、30 日に 1 度はデータを送信しましょう。  
目指すはベースライン歩数+1500 歩！
- ④定期的に体組成 (体脂肪率、筋肉量などの身体の状態) を測定しましょう。
- ⑤「からだカルテ」で自分のからだの状態を確認しましょう。
- ⑥健康的な生活を送るため、市が案内する健康教室等の事業に積極的に参加しましょう。
- ⑦歩くことや体組成を測定することでポイントがたまります。ポイントは「からだカルテ」で定期的に確認しましょう。たまったポイントは賞品と交換できます。
- ⑧事業開始時、終了後に「からだカルテ」よりアンケートにお答えいただきます。

## 3. 初めに行うこと

【アプリ利用者】※登録無料。「からだカルテ」、「ヘルスプラネットウォーク」2つのアプリが必要。

- ①下記の二次元コードを読み取り、「からだカルテ」サイトから申込み・会員登録をしましょう。
- ②別府市の審査承認後、ID をメール送信します。パスワードはその後個人で設定してもらようになります。
- ③「からだカルテ」アプリを下記二次元コードよりダウンロード、ログインし、アンケート調査への回答、カルテの入力をしましょう。
- ④「ヘルスプラネットウォーク」アプリをダウンロード、ログイン (「からだカルテ」と同じ ID・パスワード) し、個人情報・目標等の設定をしましょう。

★スマホの「設定」から「通知を許可」がONになっていることを確認してください。



「からだカルテ」  
サイト申込み



「からだカルテ」アプリ  
(iPhone 用) (Android 用)



「ヘルスプラネットウォーク」アプリ  
(iPhone 用) (Android 用)

【活動量計利用者】※貸出無料。

①申込書を記入し、健康推進課へご持参ください。(20～30分程度お時間いただきます)

★申込み後、個人登録完了後より使用可能になります。

★活動量計の使い方については、別紙「かんたんガイド」を参照してください。

②たまったポイントや体組成計で測定したデータは「からだカルテ」で確認します。可能な方は「からだカルテ」アプリを3ページ二次元コードよりダウンロードしてください。ダウンロードが難しい方については、別府市役所、またはおひさまパークにあるタブレットにて確認できます。

アプリのダウンロードや登録に関すること、活動量計の利用に関するご不明な点は「別府市みんなで健活ポイント事業」運営事務局(株)タニタヘルスリンク内  
TEL 0120-771-015  
受付時間 平日9時～18時(土日祝・年末年始を除く)にお問い合わせください。

## 4. 事業スケジュール

事業期間 令和6年7月1日(月)～令和6年12月31日(火)

【募集期間 令和6年5月7日(火)～令和7年3月31日(月)】

★バーチャルウォーキングラリーを9月1日(土)～10月10日(木)、11月1日(金)～11月30日(土)に開催します。がんばった方にはポイントが付与されます。

詳しくはP6.8⑩をご覧ください。みんなで競い合って頑張りましょう!!

★ポイントの対象となる各種健康教室やイベント等の案内は「からだカルテ」のプッシュ通知により随時行います。

★賞品交換は令和7年3月頃を予定しています。

## 5. 歩数データの送信

①アプリ利用者の方

「ヘルスプラネットウォーク」アプリの画面左上にある「データ送信アイコン」を押すと、データが送信されます。**7日に1度は必ずデータを送信してください。(7日を過ぎるとデータが消去されますので、こまめな送信をお勧めします。)**

②活動量計利用者の方

測定した歩数は、全国のローソン、ミニストップにあるLoppi(ロッピー)や下記6の測定コーナーで送信することができます。活動量計には、歩数データ30日分までしか保存できませんので、**30日に1度は必ずデータを送信してください。**

ローソンにあるロッピーで送る

ローソンの  
ロッピー



ロッピーに

活動量計をのせると

**歩数データ**が送信されます。



活動量計データの送信が完了し、**送信完了画面**が表示されたら活動量計をはずしてください。

## 6. 測定の拠点・体組成データの送信

### 【測定拠点】

市内9か所で測定できます。

施設名	住所・電話番号	利用時間	注意点
別府市役所 (GF 健康推進課)	上野口町1番15号 TEL: 21-2188	8:30~12:00, 13:00~16:30 (土日・祝日、年末年始除く)	※タブレットで 「からだカルテ」 を閲覧できます
別府市保健センター (湯のまちけんこうパーク)	西野口町15番33号 TEL: 21-1117	8:30~12:00, 13:00~16:30 (土日・祝日、年末年始除く)	
西部地区公民館	鶴見園町5組 TEL: 23-7330	9:00~21:30	※年末年始の 休館日及び保 守点検日は休 み
中部地区公民館	南須賀2組 TEL: 25-4321	9:00~20:30	
朝日大平山地区公民館	火売8組1 TEL: 66-1150	9:00~21:30	
北部地区公民館	上人ヶ浜6番54号 TEL: 67-8300	9:00~21:30	
南部地区公民館	浜脇1丁目8番20号 TEL: 21-3401	9:00~21:30	
中央公民館	上田の湯町6番37号 TEL: 22-4118	9:00~21:30	
別府市多世代交流健康 増進複合施設 (おひさまパーク)	南町7番22号 TEL: 26-3355	9:00~16:30 【休館日: 月曜日(月曜日が祝日の 場合は火曜日)、祝日の翌日(土・ 日曜日の場合を除く)、年末年始】	※血圧も測定で きます ※タブレットで 「からだカルテ」 を閲覧できます

## 7. データの確認方法

### 【歩数の確認】

#### ① アプリ利用者の方

- ・「ヘルスプラネットウォーク」アプリからログインし、データ画面から直近7日間、30日間の1日当たりの平均歩数、総歩数などを見ることができます。
- ・「からだカルテ」アプリからログインし、ダッシュボードより歩数の確認ができます。また、「からだカルテ」上ではこれまでの記録されたデータを全て見ることができます。
- ・ベースライン歩数は「からだカルテ」で確認することができます。(計算期間が過ぎてから2回目のデータ送信の後に表示されるようになります。)

#### ② 活動量計利用者の方

活動量計を使って、7日前までのデータを見ることができます。

活動量計から送信したデータ(最大30日分)は、「からだカルテ」上に記録されます。

(「からだカルテ」アプリからログインすると、閲覧することができます。)

### 【体組成の確認】

「からだカルテ」アプリよりログインし、ダッシュボードより確認ができます。

また、グラフで過去の測定データを確認し、ご自身の身体の変化を簡単にわかりやすく確認することができます。

## 8. ポイントについて

歩くことや、体組成の測定をすることでポイントがたまります。たまったポイントは賞品と交換できます。

### 【ポイント一覧】

ポイント名称	条件	ポイント数
① 入会(継続)ポイント	新規(継続)参加して初めてデータを送信した時	50ポイント
② 歩数ポイント (対象:18歳~74歳)	毎日活動量計が500歩をカウントする毎	1ポイント (1日上限20ポイント)
③ 歩数ポイント (対象:75歳以上)	毎日活動量計が400歩をカウントする毎	1ポイント (1日上限20ポイント)
④ 土日祝ポイント (対象:18歳~74歳)	土日祝に活動量計が8000歩以上をカウント	50ポイント
⑤ 土日祝ポイント (対象:75歳以上)	土日祝に活動量計が6000歩以上をカウント	50ポイント
⑥ 目標到達ポイント	月の平均が国の目標歩数を超えた時 64歳以下:男性9,000歩、女性8,500歩 65歳以上:男性7,000歩、女性6,000歩	50ポイント
⑦ からだカルテ ログインボーナス	からだカルテにログインした時	2ポイント (月上限10ポイント)
⑧ 測定ポイント	体組成を測定した時	10ポイント (月上限50ポイント)
⑨ 健活ポイント ※自己申告書による申請が必要	市が指定する健康づくり、介護に関するイベント、講演会などに参加した時 ※指定するイベント等については「 <u>からだカルテ</u> 」でお知らせいたします。	10ポイント (月上限50ポイント)
⑩ 健診ポイント ※ <sup>2</sup> 自己申告書による申請が必要	健康診査、がん検診 <sup>*1</sup> の受診をした時 ※自己申告書による申請時は健診日がわかるもの(健診結果の写しなど)の添付が必要です。	1種類10ポイント (1種類につき1回限り)
⑪ ランキングポイント	バーチャルウォーキングラリー参加者の上位10位までに入賞した時	1位 100ポイント 2位 80ポイント 3位 50ポイント 4位 30ポイント 5位 20ポイント 6~10位 10ポイント
⑫ ウォーキングラリー ゴールポイント	バーチャルウォーキングラリーイベント参加者において実施期間中にゴールした時	100ポイント
⑬ 健康寿命延伸月間イベントWポイント	9月~11月の間、市が設定したイベントに参加した時	20ポイント (月上限100ポイント)

#### ※1 がん検診の種類

子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がん、胃がん、前立腺がんの6種類です。

#### ※2 自己申告書の提出について

(提出先)別府市役所 健康推進課 〒874-8511 別府市上野口町1番15号(TEL:21-2188)

(提出方法)直接持参

※自己申告書は別府市公式ホームページよりダウンロード、または健康推進課でお渡しできます。

(提出期限) 令和 7 年 1 月 6 日 (金) 厳守 (但し令和 6 年 12 月 31 日までの受診分とする)  
【賞品一覧】

ポイント数	賞品
1,500 ポイント	図書カード
3,000 ポイント	図書カード
4,000 ポイント	図書カード
5,000 ポイント	図書カード

#### 【賞品の交換方法】

事業終了後、令和 7 年 1 月中旬に獲得ポイント数が確定します。

賞品は令和 7 年 3 月頃に送付を予定しています。

## 9. 個人情報の取り扱いについて

- ・本事業に際し、別府市が参加者から取得した個人情報に関する情報の取り扱いは、個人情報の保護に関する法律に準拠します。
- ・本事業の適切かつ合理的な運用のための利用や、効果分析・評価といった本事業の目的以外に、個人に関する情報を利用することはありません。
- ・個人に関する情報について、匿名化し、別府市民の健康づくりにつなげることを目的として、利用する場合があります。また、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。

## 10. その他

### ① 個人情報の変更について

個人情報を変更される場合は、下記お問い合わせ先にご連絡いただくか、Web 上の「からだカルテ」でも可能です。

### ② 期間中の退会について

期間中に退会を希望される場合は、下記お問い合わせ先にご連絡いただくようお願いいたします。活動量計の返却が必要になります。

### ③ 活動量計について

- ・活動量計は貸し出し品になりますので、乱暴に扱うことのないようお願いいたします。
  - ・調子が良くない場合（表示されない、データの送信がうまくいかない等）、破損・紛失された場合→電池切れでないかご確認いただいたうえで、下記お問い合わせ先にご連絡ください。
  - ・電池が切れた場合→ご自身で交換していただきます。（交換の目安は 3 か月間）
- ④その他、ご不明な点がございましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

(お問い合わせ先)

#### ①個人情報の変更、②期間中の退会について、

別府市役所 健康推進課 TEL 21-2188

午前 8 時 30 分～午後 5 時 (土日祝・年末年始を除く)

#### ③活動量計の不具合、アプリのダウンロードや登録に関するご質問について

#### ④ご不明な点について

「別府市みんなで健活ポイント事業」運営事務局 (株) タニタヘルスリンク内  
TEL 0120-771-015