



遠野市健幸ちゃれんじ応援事業 クイックガイド（説明書） 活動量計版

たのしく歩いて健康とポイントをGETしよう

日々の健康づくりに応じてポイントが付与されます。貯めたポイントは景品と交換できるため、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。

ポイントの付き方

がんばってますポイント 毎日・月の歩数に応じてポイント付与

① 1日の歩数が推奨歩数を超えた場合にポイント付与

区分年齢	1日の歩数	付与されるポイント
全 員	5,000歩以上	1日 5ポイント
64歳以下	8,000歩以上	1日 10ポイント
65歳以上	7,000歩以上	1日 10ポイント

② 月の平均歩数が推奨歩数を超えた場合にポイント付与

区分年齢	月の平均歩数	付与されるポイント
64歳以下	8,000歩以上	1か月 200ポイント
65歳以上	7,000歩以上	1か月 200ポイント

変わりましたポイント

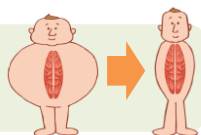
体組成計での測定結果に応じて

付与されるポイント

最大 **500** P/3か月

3か月後の「**BMI**」や「**筋肉率**」に対してポイントがつかます。

毎月1回以上の定期的な
体組成測定を行いましょう！



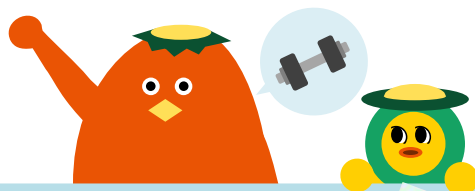
行きましたポイント

測定会や運動教室への参加

付与されるポイント

20 P / 1回

最大 **200** P / 月



●その他にもポイントがつかます！ ※詳しくは「ポイント獲得術」をご確認ください。

健診うけたよポイント …… 健診結果の写しの提出で500ポイント

健康になったよポイント …… 前年の健診結果と比較して

「腹囲・血圧・血糖・中性脂肪」の改善によってポイント付与

送信しましたポイント …… Loppiでの送信で20ポイント（月200ポイント上限）

続けたよポイント …… 6か月間連続してポイント付与でポイント獲得



参加料




年間 **500** 円

ポイント交換【年1回】

貯まったポイントは、年1回（年度末）に下記の景品と交換できます

① 500ポイント以上獲得した方全員「すずらんお買物券500円分」と交換

500ポイント獲得 = 
すずらんお買物券500円と交換
(※寄附の方はスキップカード)

1年間で「**5,000歩達成を30日、データ送信15回**」
「**行きましたポイント対象プログラムに10回参加する**」
又は「**健診結果を出す**」だけで参加費の元がとれます！

② 獲得したポイント数に応じて、「抽選」で豪華景品獲得のチャンス！

1年間で獲得されているポイント数に応じて、自動的に以下のコースに応募されます。



最大で参加費の**20倍相当の景品**があたる！
ポイントを貯めれば貯める程、景品獲得チャンスが増えます！！



A (10,000ポイント) コース



選べるカタログギフト
(10,000円相当)

当選人数 10名

B (5,000ポイント) コース

遠野を楽しもう♪特産品 詰め合わせ
(5,000円相当)

当選人数 40名

C (3,000ポイント) コース



すずらんお買物券
(3,000円相当)

当選人数 50名

D (500ポイント) コース



すずらんお買物券
(500円相当)

当選人数 100名

健幸ポイント交換一覧

獲得ポイント数	お買物券 500円分獲得	景品獲得抽選該当			
		Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
10,000ポイント以上	○	○	○	○	○
5,000～9,999ポイント	○	なし	○	○	○
3,000～4,999ポイント	○	なし	なし	○	○
500～2,999ポイント	○	なし	なし	なし	○
499ポイント以下	なし	なし	なし	なし	○

※抽選による景品の当落発表は、年度末（3月中旬）の商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

ポイント集計期間 令和6年2月1日～令和7年1月31日

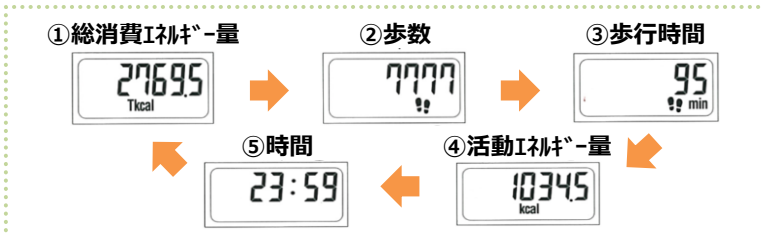
※令和7年2月以降の獲得ポイントは、翌年度のポイントに繰り越されます。

活動量計を使う

表示切替ボタン「○」を押すと表示を切り替えることができます。



※ 左右の「<」「>」ボタンで過去7日分をみることができます。



* 電池交換後は、必ずデータ送信機器にのせ、データ送信を行ってください。未送信のままだと歩数がカウントされません。

* 1日毎にリセット等の操作をする必要はありません。
午前0時に歩数は自動的に「0」になります。
(歩数は累計表示ではありません。)

歩数データを送信する、測定する、運動する

定期的に歩数データを送信しましょう。活動量計本体には30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。

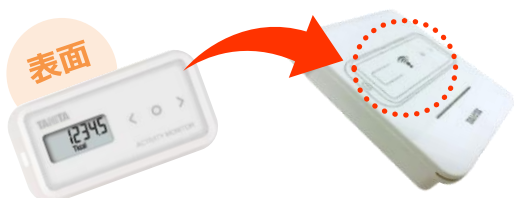
データを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存され、ポイントが貯まります。

《専用リーダーからデータを送信》

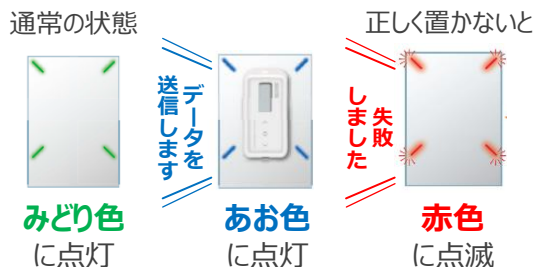
測定スポットに設置してある体組成計からデータを送信できます。

同時に体組成測定も行えます。測定データは活動量計データと同時に「からだカルテ」に送信されます。

専用リーダーのガイドに合わせて活動量計の表面を上にして置きます



活動量計をかざすとアナウンスが流れます



《Loppiでの歩数データ送信方法》

ローソン/ミニストップの店頭端末「Loppi」からはいつでも歩数データを送信できます。

「Loppi」の画面では貯まっているポイント数や直近5日間の歩数を見ることができます。

1 店頭端末「Loppi」に活動量計をかざします。



2 データが送信されます。



3 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外してください。



《測定方法》



設置場所においてある専用リーダーに活動量計を乗せ

「準備が整いました。測定できます。」とアナウンスが流れたら測定準備完了です。

靴下を脱いで裸足で体組成計に乗り、測定を開始してください。

「準備が整いました。測定できます。」



体組成測定・リーダーライター設置場所

利用時間 全施設会館時間内での利用（セルフチェックが可能です）

施設名	設置場所
綾織地区センター	ラウンジ付近
小友地区センター	和室付近通路
附馬牛地区センター	玄関ホール付近
松崎地区センター	会議室内
土淵地区センター	玄関ホール付近
青笹地区センター	会議室内
上郷地区センター	第2会議室内

施設名	設置場所
みやもりホール	べごっこホール
達曽部地区センター	和室
鱒沢地区センター	玄関ホール付近
とびあインフォ前	とびあ1階
健康福祉の里	ラウンジ内
遠野市民体育館	トレーニングルーム内

巡回支援 「月2回」地区センター等で巡回し健康づくり支援をしています。

【支援内容】

- ・管理栄養士等による健康相談又は健康づくりイベント（スマホ教室等）
- ・健康運動指導士による軽体操やレクリエーションの実施（ストレッチ、バランスボール等を使います。）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	達曽部地区センター	松崎地区センター 鱒沢地区センター	綾織地区センター みやもりホール	青笹地区センター	附馬牛地区センター
午後	土淵地区センター	市民体育館 武道ホール 小友地区センター			上郷地区センター

スポーツNEO 時間帯によって内容を変えた運動教室（スポーツNEO）を開催しています。

【持ち物】 マット、室内用シューズ、飲み物、タオル

【参加料】 3,000円／6か月間 ※申込書提出後、次回参加時に請求書をお渡します。

日中コース

開催場所	曜日	開催時間
市民体育館 武道ホール	毎週金曜日	午前 ①10:00～11:00 午後 ②13:00～14:00／③15:00～16:00
松崎地区センター	毎週木曜日	午前 ①10:00～11:00 午後 ②13:00～14:00／③15:00～16:00
みやもりホール	毎週水曜日	午後 ①13:00～14:00／②15:00～16:00

教室内容を
チラ見せ！



夜間コース

開催場所	曜日	開催時間
健康福祉の里 研修ホール	毎週月曜日	18:00～19:00

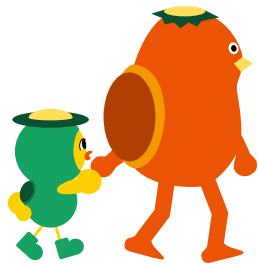
有酸素運動&
楽々筋トレコース

音楽を使った
気分爽快!フィットネス



脂肪燃焼! からだ整う
ナイトエクササイズ など...

■「推奨歩数」をめざしましょう



目標歩数

7000歩

9000歩

75歳以上

40~75歳

■今の歩数から1日2,000歩以上多く歩きましょう

例) 今日5,000歩歩いている人は7,000歩が目標です

減量達成者は
2,000歩以上多く歩いています*

2,447歩増加

1,257歩増加

減量未達成(3,431人)

減量目標の達成(2,721人)

出典：つくばウエルネスリサーチ

肥満者（BMI25以上）のうち「体重減少3%以上達成者（肥満診療ガイドライン目標値）」と「未達成者」の半年後の平均歩数変化比較

小まめに歩こう！

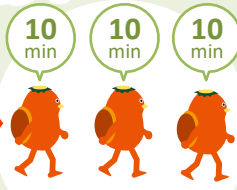


30分継続

90kcal

まとまった時間が取れない方も、日常生活の中で工夫し
ちょっとした歩数アップの積み重ねが大切です

効果は同じ



10分×3回

30kcal×3=90kcal

慣れてきたらレベルアップしよう！

●大股で歩こう

いつもより歩幅を広くする

●速足で歩こう

いつもより少し速いスピードで歩く

●坂道や階段を入れよう

いつもより少し負荷をかける

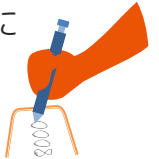


私の目標

わたしの目標歩数は

歩

からだカルテでコースを選択した7日後に
データ送信をして再度ログインすると
あなたの目標歩数が表示されます。
ここに今の目標を書き込みましょう！



目標歩数の達成や筋肉量をアップするために、どんな行動をこころがけますか？

①

②

からだカルテで自分の状況をチェック！

●パソコンやスマートフォンでポイントや測定グラフを確認できます

タニタの健康ポータルサイト「**からだカルテ**」でポイントや歩数のデータが見れます。お持ちのパソコンやスマートフォンでからだカルテ <https://www.karakarute.jp/tonocity/>（「からだカルテ」でかんたん検索）にアクセスし、IDとパスワードでログインして自身の状況をチェックしてみましょう！



黄色い紙
「MYH S/N」 → ID
「シークレットN」 → パスワード



よくある質問

問い合わせ内容	回答
使用電池は？	ボタン電池 CR2032 ※家電量販店、コンビニ等で販売しています。
電池寿命は？	約2～3ヶ月 ※環境等で変わります。付属電池は試用で寿命は短い場合があります。
電池交換のサインは？	①バッテリーマークの点滅 …電池が消耗しています。計測可。 ②「バッテリーマーク」+「Lo」の表示 …電池残量なし。計測不能。
活動量計の身につけ方は？	胸ポケットにいれます。 首から下げる場合、服の内側に入れて機器があまり揺れないようにしてください。 ※大きく揺れると活動を正確に測定できないことがあります。 ※朝起きた時から入浴前まで等、活動している間は身につけてください。 1日の生活の中でどれだけ歩いているかを計測します。 (登山時などは平地歩行時と比べると測定しづらい場合があります)
歩数が少なく(多く)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。 装着の状態、不規則な歩行であると測定されにくい場合があります。 電池交換のタイミングも影響します。
活動量計でデータは見られるの？	機器には31日分のデータが保存できますが、活動量計で確認できるのは直近の7日分です。見たい項目にあわせ、「>」または「<」ボタンで見ることができます。
活動量計を洗濯してしまった	ただちに電池のふたを開け、電池を取り出して、少なくとも丸2日以上乾燥させることで復旧する場合があります。
「Err02」と表示される	機器が停止状態です。電池を入れなおしてみてください。

水分補給も大切に！

- 日常生活では
ノンカロリー、手軽に飲める「水」がおすすめ



1日1ℓ～1.5ℓを
こまめに補給しよう！

- 運動前
コップ1杯の水を飲む
- 運動中
1時間程度の運動なら水でもOK。
2時間以上の激しい運動時は
スポーツ飲料でナトリウムやミネラルを補給
- 運動後
ゆっくり時間をかけて飲む
水分の種類は運動の強さや時間に応じて

