

# むつ市 健幸アップポイント2024 参加の手引き

資料1

\* 詳細な情報については、各種使用機器・アプリの使い方ガイドをご覧ください。

## 【参加条件】

- ・18歳以上のむつ市に住民登録のある方  
または、市の認定するすこやかサポート事業所にお勤めの方
- ・事業開始時(6月)、終了時(1月)に市内設置の体組成計にて測定を  
すること

※ 初回測定ができない場合、事業に参加することはできません。通知の後、退会処理をさせていただく場合がございます。

## 事業スケジュール

日程	内容
4月25日 ～ 5月20日	新規登録受付
5月17日 5月18日	健幸アップサポート会(マエダアリーナ)
6月1日～	ポイント付与開始・歩数データ送信開始(7日間に1回) 初回測定(複数回測定することを推奨します) 運動セミナー第1回
7月	運動セミナー(6月に開催するものと同内容)
9月	ウォーキングラリーイベント(9月～10月の2ヶ月開催) <b>豪華景品あり</b>
11月	運動セミナー第2回(同内容で2回開催予定)
12月	脂肪燃焼・筋肉量増加イベント(2ヶ月開催) <b>豪華景品あり</b>
1月	終了測定(複数回測定することを推奨します) ポイント付与期間終了(31日まで)
2月	最終歩数データ送信日(2月7日まで) むつ市共通商品券発送

## 2つのアプリをダウンロード

各機種ごとのQRコードを読み取り、アプリをダウンロードしてください。

### ①歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」



iOS



Android



使用可能なスマートフォン

<対応OS:iOS13.0以降 Android7.0以上>

詳細な情報は「資料2 歩数計アプリHealthPlanetWalkの使い方ガイド」の3ページをご覧ください。

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

### ②からだカルテ



iOS



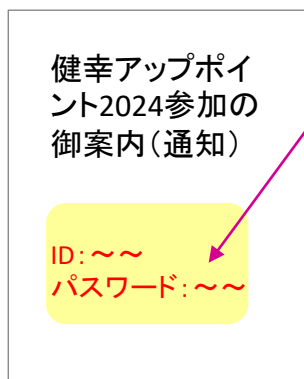
Android



※「からだカルテ」はアプリでなくWEBでもご利用いただけますが、プッシュ通知でのお知らせが受け取れるアプリの使用を推奨します。

# 市から通知されたIDとパスワードを入力してログイン

※ログイン後は、再度IDとパスワードの入力をせずご利用いただけます。



※IDは同封の通知文書に記載されています。  
パスワードは、Webで登録した方はメールの案内に従いご自身で設定いただいております、それ以外の方は通知文書に記載されています。

## ① 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」



開く⇒

「次へ」「始める」を押してログイン画面へ進みます。

ID・パスワードを入力しログインボタンをタップします。

プロフィール画面で「次へ」を押します。この時点での体重・体脂肪率は一般的な基準であり、計測すると変わります。

1日の目標歩数を入力します。男性は7000歩、女性は6500歩をおすすめします。

### 設定について

共通設定: 「モード」が「内蔵歩数計」であることを確認して、「始める」をタップしてください。  
iPhoneの方: 「モーションとフィットネス」からのアクセスを許可する必要があります。  
Androidの方: 「身体活動」データへのアクセスを許可する必要があります。  
また、バッテリーの使用量の管理を「制限なし」に変更する必要があります。

## ② からだカルテ



開く⇒

「ヘルスプラネットウォーク」と同じIDとパスワードを入力して、ログインボタンをタップします。

※ 通知の送信について確認画面が出たら必ず「許可」を選択してください。  
※ プッシュ通知で市からの重要なお知らせをお送りします。

# この事業ですること

## ①毎日すること

スマホまたはからだカルテと連携したスマートウォッチ※を持ち歩いて、歩数の計測を行ってください。ポイントが付与される基準歩数を目標に、どんどん歩きましょう！

今日は  
どれくらい  
歩いたかな？



※ AppleWatchやGarmin、Fitbitのスマートウォッチは「からだカルテ」と連携することで、本事業の歩数計として利用することができます。詳しくは、市HPをご参照ください。



## ②週1回すること

「ヘルスプラネットウォーク」アプリの左上に表示されている「データ送信ボタン」を押して、歩数データを送信してください。

データ送信ボタンを押さないと  
歩数によるポイントが  
付与されません!!  
**必ず週に1回以上押してください。**



週1回以上であれば、いつでも押して構いません。  
夜寝る前など、習慣にしやすいタイミングで行ってください。



詳細な情報については、[【資料2】歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド](#)をご覧ください。

## ③月1回すること

自身のからだの変化を見ていただくために、市に4カ所設置されている体組成計にて、ご自身の体組成を測定してください。測定結果は、「からだカルテ」で確認することができます。

※ 毎月測定していただくことで毎月150ポイント獲得できます。なお、**初回測定・終了測定がされていない場合は商品券獲得の対象となりません。**

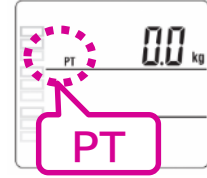
	設置場所	住所	利用可能時間帯
1	むつ市役所	青森県むつ市中央一丁目8番1号	8:30～17:15 (土・日・祝日、年末年始を除く)
2	むつマエダアリーナ	青森県むつ市真砂町9番1号	9:00～21:00 (毎週火曜、年末年始を除く)
3	むつ市役所川内庁舎	青森県むつ市川内町川内477	8:30～17:15 (土・日・祝日、年末年始を除く)
4	むつ市役所大畑庁舎	青森県むつ市大畑町伊勢堂1番地1	8:30～17:15 (土・日・祝日、年末年始を除く)

# 体組成計(DC-13C)の使い方

月1回は「**体組成の測定**」を行い、からだの状態をチェックしましょう！  
現地にてご不明な点がある場合は、近くの職員にお声がけください。

靴を履いたままで測定可能です。靴・衣服の重量分1.5kgが差し引かれます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。  
表示されていない場合はON/OFFボタン(オレンジのボタン)を押して電源を入れてください。



# 1

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」を開き、下部メニューの右端「その他」>「**会員QRコード**」をタップします。スマホの画面(QRコード)をカメラに向けます。アナウンスが流れます。



準備が  
整いました  
測定できます



# 2

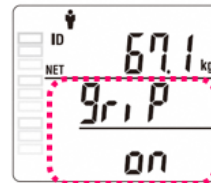
[StEP on]と表示されたら体組成計に乗ります。体重が測定されます。



！ まだグリップは握らないでください！

# 3

[grip on]と表示されるのでグリップを握ります。体組成が測定されます。



# 4

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、グリップを戻し、体組成計から降ります。



測定が  
終了しました



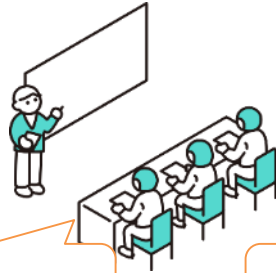
測定後、「からだカルテ」アプリを開くと測定結果が表示されます。  
アプリを開いたら、そのまま下にスクロールしてください。

## その他

7ページの「ポイント獲得ルール」を確認して、ポイント付与期間終了時までにはできるだけ多くのポイントをゲットしましょう！

**事業終了時に、獲得したポイント数に応じた地域共通商品券が自動的に送付されます。**

・歩数達成  
・体組成計の測定  
のほかに…



イベントに参加する



血圧を記録する



アンケートに答える

ポイント獲得  
チャンス！！  
イベントは  
PUSH通知で  
随時お知らせ  
されます。

イベントで  
優秀な成績を納めると  
**豪華景品**獲得のチャンス！



※画像は一例です。

## 「からだカルテ」使い方動画のご案内

「からだカルテ」の使用方法や各機能について、短い動画でわかりやすくご案内しています。以下のQRコードを読み取り、ご視聴ください。

### 【動画視聴に関して】

- ・ 動画再生や視聴には大量のデータ(パケット)通信を行うため、ご利用の携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。
- ・ データ通信量が一定の基準に達した時点で、通信会社での通信速度制限が行われることがあります。
- ・ スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、**Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。**
- ・ データ通信費用は各自負担となりますのでご了承ください。

### 「からだカルテ」の使用方法(約5分)

※具体的な使い方は2分14秒～



**※IDの変更はしないでください。**



基本設定・操作、コンテンツなど、詳細な情報については、  
【資料3】健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方ガイドをご確認ください。

# ポイント獲得 ルール

健康づくりに取り組んでいただくことで、ポイントを獲得できます。  
獲得期間は6月1日から翌年1月31日までです。

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	入会ポイント	入会時に付与※新規登録者のみ	100ポイント
②	継続ポイント	令和5年度参加者が令和6年度に継続して参加している場合に付与	100ポイント
③	基準歩数クリアポイント①	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与【基準歩数】 男性・女性ともに5,000歩	<b>NEW</b> 3ポイント/日
④	基準歩数クリアポイント②	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与【基準歩数】 男性:7,000歩/女性:6,500歩	<b>NEW</b> 2ポイント/日
⑤	血圧記録ポイント	測定した血圧の値を「からだカルテ」へ登録すると付与	1ポイント/回 (1日1回まで)
⑥	体組成測定ポイント	市内設置の体組成計で体組成を測定すると付与	<b>NEW</b> 150ポイント/回 (月に1回まで)
⑦	アンケート回答ポイント	事業参加時と終了時にアンケートを回答するごとに付与	50ポイント (事業開始2回・終了時2回の計4回まで)
⑧	健康づくりイベント参加ポイント	健康づくり推進課が指定するイベントへ参加することで付与(8ページ参照)	50ポイント/回 (最大4回まで)
⑨	運動セミナーポイント	健幸アップ事業の運動セミナー(年度内2回開催予定)に参加することで付与	<b>NEW</b> 50ポイント/回 (最大2回まで)
⑩	体脂肪率減りましたよポイント	1月中の測定で初回測定時から体脂肪率が <b>1%以上減少</b> すると付与 ※体脂肪率コースを選択した方のみ	200ポイント (どちらか1つ、事業期間1回まで)
	筋肉量増えましたよポイント	1月中の測定で初回測定時から筋肉量が <b>0.2kg以上増加</b> すると付与 ※筋肉量コースを選択した方のみ	

※ ③～⑥のポイントは即時付与されますが、それ以外のポイントは付与にお時間がかかる場合があります。具体的な付与タイミングについては随時アプリにてお知らせいたします。

## 健康づくりイベント参加ポイント対象事業

保健協力員ウォーキング(7月)  
こころの講演会(夏頃開催)  
食生活改善推進員料理教室(9/7・10/22)  
いい歯の日事業(開催時期未定)  
よるかぜウォーキング(10月)

最大4回分  
200ポイントまで  
付与されます。

※具体的な日時・内容はアプリ内のお知らせに掲載いたします。

## 獲得ポイントに応じた景品

事業終了時、下記のとおりポイントが景品に交換され、登録された住所に自動で郵送されます。

※体組成測定などの参加条件を満たしている方限定となります。

ポイント数	景品
1,000P~1,499P	地域共通商品券 1,000円分
1,500P~1,999P	地域共通商品券 1,500円分
2,000P~2,499P	地域共通商品券 2,000円分
2,500P~2,999P	地域共通商品券 2,500円分
3,000P~	地域共通商品券 3,000円分

### 事業に関するお問い合わせ

むつ市健康づくり推進課  
TEL:0175-22-1111  
受付時間 8:30~17:15  
祝日を除く月曜日から金曜日まで

### アプリに関するお問い合わせ

株式会社タニタヘルスリンク  
TEL:0120-171-312  
受付時間 9:00~18:00  
年末を除く月曜日から金曜日まで