### はじめよう つづけよう 健康づくり

# こだいら健康ポイント

# こだいら介護予防ボランティアポイント





管理番号	
氏名	
ニックネーム	

令和4年4月 小平市

# 目次

【1】	こだいら健康ポイント事業1
[2]	こだいら介護予防ボランティアポイント事業
[3]	健康ポイント・介護予防ボランティアポイント一覧表3
[4]	活動量計をかざせる場所5
[5]	活動量計の使い方7
[6]	タブレット端末『あるこう!かざすくん』の使い方10
[7]	体組成(体重・体脂肪)の測り方14
[8]	血圧の測り方15
[9]	公式ホームページ・マイポータル(マイページ)16
[10]	Q&A よくある質問17
[11]	個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更18
[12]	各種手続き18

#### 【留意事項】

スマートフォンアプリで参加する方は、手引きと併せて、「スマートフォン専用アプリの 使い方」をご確認ください。

### 【1】こだいら健康ポイント事業

#### ■こだいら健康ポイントとは

平成 30 年度から開始した健康づくり事業です。歩くことや体を動かすこと、健診の受診など健 康づくりに取り組むことにポイントを付与し、楽しみながら健康づくりを継続して、健康意識の向 上を目指す事業です。

#### ■ 参加条件

下記の3つの条件を満たした方がご参加いただけます。

- 1) 20歳以上(参加申し込み時点)で市内在住の方
- 2)健康関連のアンケート調査等にご協力いただける方
- 3) 令和5年3月まで継続してご参加いただける方





#### ■ 健康ポイントを貯めるには

市が無償でお貸しする活動量計またはスマホアプリ(※1)を携帯し、公共施設などの市内**14** か所に設置したタブレット端末『**あるこう!かざすくん**』に活動量計またはスマホアプリをかざし て、データ送信等を行っていただきます。そのデータに基づき、ポイントを獲得できます。

また、<u>体組成測定、血圧の測定(1か所)</u>(※2)、市が指定する健康教室やイベントに参加したり、健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出することなどでもポイントが獲得できます。また、介護予防ボランティアにご参加いただいている方は、介護予防ボランティアポイントを付与します。

- ※1 スマートフォン専用アプリ参加者の方は、「スマートフォン専用アプリの使い方」をご確認 ください。
- ※2 現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、体組成計・血圧計の使用を見合わせていま す。

#### ■ ポイントを貯めると何がもらえるの?

事業の期間で目標ポイントを達成した方に、商品券(500円分)を差し上げます。



### 【2】こだいら介護予防ボランティアポイント事業

#### ■介護予防ボランティアポイント事業とは

ボランティア活動を通じた社会参加、地域貢献及び自分自身の健康づくり(介護予防)に取り組 む事業です。令和3年度からはこだいら健康ポイント事業と合わせて実施することとなりました。

#### ■参加条件

下記3つの条件を満たした方がご参加いただけます。

- 1) 40歳以上(申請日時点)で市内在住の方
- 2) 各事業の参加に必要な研修等を受講・登録している方
- 3) 健康・介護予防関係のアンケート調査等にご協力いただける方

#### ■事業の流れ

こだいら健康ポイント事業と同様の流れ(1ページ参照)となります。

#### ■介護予防ボランティアポイントを貯めるには

介護予防ボランティアポイントに関するイベント参加時に、地域包括支援センターで、ポイント を付与します。介護予防ボランティアポイントへご参加いただいている方は、こだいら健康ポイン ト事業にも自動的にご参加いただくことになります。あらたに健康ポイント事業も付与の対象とな りましたので詳細は前ページ『健康ポイントを貯めるには』をご参照ください。(ポイントは合算 です。)

※介護予防ボランティアポイント事業に参加を希望する方は、高齢者支援課地域支援担当までご 連絡ください。

#### ■ポイントを貯めると何がもらえるの?

こだいら健康ポイント事業と同様です(1ページ参照)。

商品券をもらえるのは、こだいら健康ポイント事業・介護予防ボランティアポイント事業どちら かとなります。

# 【3】健康ポイント・介護予防ボランティアポイント一覧表

#### 本事業では、以下のポイントを獲得することができます。

#### ◆ポイントの種類◆

種別	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数
	かざす ポイント	『あるこう!かざすくん』にかざす毎に獲得。 同じ日でも別拠点でかざすとポイントが付与されます。	2 ポイント
	目標達成 ポイント	1日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数をクリアした場合に獲得。 (目標歩数:別表1を参照)	10 ポイント
活動量計・ スマホアプリを 携帯し歩く	8 割達成 ポイント	1日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数に届いてい なくても8割以上の歩数に達している場合に獲得。 (目標歩数の8割以上の歩数:別表1を参照)	5 ポイント
携帯しずく	アクティブ ポイント	1日のアクティブ歩数(3 メッツ以上の歩数)が各年齢 別に設定された目標アクティブ歩数をクリアした場合に 獲得。(別表 1 を参照)	5 ポイント
	スタンプラリ ーポイント	8 か所の『あるこう!かざすくん』にかざしたらポイン ト獲得。(4/1~8/31 の間に 1 回、9/1~1/31 の間に 1 回の合計 2 回)	各 10 ポイント
<b>測定ポイント</b> ※	体組成・ 血圧測定 ポイント※	数値に関係なく、測定を実施したら獲得。 (1日1回上限)	各 5 ポイント 1 回/日
	BMI・ 体脂肪率 ポイント	体組成計で測定した結果が年齢別に定められた標準値の 範囲にある場合に獲得。 (BMI:別表2を参照)(体脂肪率:別表3を参照)	各 10 ポイント 1 回/月
介護予防ボラン ティアポイント	事業参加 ポイント	<ul> <li>①介護予防見守りボランティア事業における交流会への参加</li> <li>②介護予防教室での、運営の補助</li> <li>③認知症カフェ(オレンジカフェ)の運営の補助</li> <li>④介護予防リーダーの地域活動</li> <li>⑤認知症支援リーダーの地域活動</li> <li>※詳しくは各地域包括支援センターにご確認ください。</li> </ul>	10 ポイント 1 日 1 回上限
イベント参加 ポイント	イベント参加 ポイント	市が指定する健康教室やイベントに参加した場合に獲得 (イベント会場の携帯端末に活動量計をかざす)	10 ポイント 1 日 1 回上限
健診受診 ポイント	健診受診 ポイント	健診もしくは人間ドックの結果(写し)は、郵送または 直接、健康推進課までご提出ください。 提出期限:令和5年2月23日(※郵送の場合、期限当 日の消印有効)注意:健診結果の写しは返却いたしませ んので、必ず『コピー』したものを提出してください。 ※国民健康保険被保険者の方や後期高齢者医療制度にご 加入されている方は、提出の必要はありません。	100 ポイント 1 回/年
動画視聴 ポイント	動画視聴 ポイント	公式ホームページのマイボータル(16ページ参照)に 掲載した動画を視聴した場合に獲得 ※公式ホームページの動画視聴方法をご確認ください	各2ポイント 1日/回

※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、体組成計・血圧計の使用を見合わせています。

◆別表1 ポイント対象となる年齢別の歩数・3	8 割達成歩数・	アクティ	ブ歩数♦
------------------------	----------	------	------

年齢 (誕生日時点)	1日の目標歩数	8 割達成歩数	アクティブ歩数 (3 メッツ以上の歩数)
65 歳未満	8,000	6,400	4,000
65~74 歳	8,000	6,400	2,000
75~79 歳	7,000	5,600	1,000
80 歳以上	5,000	4,000	250

※アクティブ歩数目安:3メッツ=普通歩行 4メッツ=速歩き

#### ◆別表2 ポイント対象となる年齢別BMIの基準値◆

年齢 (誕生日時点)	BMI の基準値	
18 歳~49 歳	18.5~24.9	
50 歳~69 歳	20.0~24.9	
70 歳以上	21.5~24.9	

※BMI の算出方法 : 体重 kg ÷ (身長 m)2

#### ◆別表3 ポイント対象となる体脂肪率の基準値◆

	体脂肪率の基準値	
	男性	女性
低い	5.0~9.9%	5.0%~19.9%
標準	10.0%~19.9%	20.0%~29.9%
<b>標準</b> やや高い	<b>10.0%~19.9%</b> 20.0~24.9%	<b>20.0%~29.9%</b> 30.0~34.9%

# 【4】活動量計をかざせる場所

タブレット端末『あるこう!かざすくん』等は、施設に場所を借りて設置しています。 ご不明な点は健康センター(042-346-3701)へお問合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、体組成計等の設置を延期しています。再 設置する際は改めてお知らせします。

※施設の休業や営業時間及び年末年始等については変更になる場合があります。各種ホームページ などでご確認ください。

#### ◆設置場所一覧 1~6◆

No.	端末設置場所	住所	端末稼働時間(※)	体組 成計
1	いなげや小平小川橋店	小平市小川町 1- 432-1	月~日 9:00~22:00 年末年始稼働停止日 1/2	
2	小平市民総合体育館	小平市津田町 1- 1-1	全日 9:30~21:00 ★休館日:第1月曜日 臨時休館日は6,10月の第1火曜日 (年末年始稼働停止期間12/29~1/4)	•
3	小平市健康センター	小平市学園東町 1-19-12	月~金 9:00~17:00 ☆血圧計もあります。 (年末年始稼働停止期間 12/29~1/3)	●☆
4	上水南公民館	小平市上水南町 1-27-1	火~土 9:00~17:00 (17:00~22:00 及び 日・祝日は利用申請がある時間のみ開館) ★休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は除く) (年末年始稼働停止期間 12/28~1/4)	•
5	なかまちテラス	小平市仲町 145	月~日 9:00~22:00 ★休館日:第3木曜日 (年末年始稼働停止期間 12/28~1/4)	•
6	平櫛田中彫刻美術館	小平市学園西町 1-7-5	月、水~日 10:00~16:00 ★休館日:火曜日(火曜日が祝日の場合は、その翌日) (年末年始稼働停止期間 12/27~1/5)	



#### ◆設置場所一覧 7~14◆

No.	端末設置場所	住所	端末稼働時間(※)	体組 成計
7	小平ふるさと村	小平市天神町 3- 9-1	火~日 10:00~16:00 ★休園日:月曜日、第3火曜、休日の翌日は休園 (年末年始稼働停止期間 12/28~1/5)	
8	花小金井南公民館	小平市花小金井 南町 2-12-6	火~日 9:00~22:00 ★休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は除く) (年末年始稼働停止期間 12/28~1/4)	
9	ヤオコー小平回田店	小平市回田町 340-1	月~日 9:30~22:00 ★休業日:2月に休業日あり(日付は未定) (年末年始稼働停止期間 1/1、1/2)	
10	小川西町公民館	小平市小川西町 4-10-13	火~日 9:00~22:00 ★休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は除く) (年末年始稼働停止期間 12/28~1/4)	
11	美園地域センター	小平市美園町 1-19-2	月~日 9:00~22:00 ★休館日:毎月第1・第3火曜日(祝日の時は翌日) (年末年始稼働停止期間 12/29~1/3)	
12	小川町1丁目地域センター	小平市小川町 1-3045	月~日 9:00~22:00 ★休館日:毎月第1・第3火曜日(祝日の時は翌日) (年末年始稼働停止期間 12/29~1/3)	
13	鈴木地域センター	小平市鈴木町 1-400	月~日 9:00~22:00 ★休館日:毎月第1・第3火曜日(祝日の時は翌日) (年末年始稼働停止期間 12/29~1/3)	
14	花小金井北地域センター	小平市花小金井 3-10-1	月~日 9:00~22:00 ★休館日:毎月第1・第3火曜日(祝日の時は翌日) (年末年始稼働停止期間 12/29~1/3)	





#### (2) さまざまな活動情報を見るときは(表示の切り替え方法)

1) アクティブ歩数(3 メッツ以上の歩数)や歩行距離などを見たい場合は、上から3番目の『表示 スイッチ』を押してください。押す度に画面が切り替わります。



- 2)過去の情報を見たい場合は、『▲スイッチ』を押すとく過去のモード>に切り替わります。
   活動量計の画面上では、2週間分のみのデータが表示されます。
   『▲スイッチ』で見たい日付を表示し、『表示スイッチ』を押すと表示内容が切り替わります。
- 3)見たい表示内容のままで、『▲スイッチ』を押すと、過去の情報が表示されます。
   何も操作せず、放置すると「省電力モード(画面の表示が消えます)」になります。
   動かすと最初の画面が表示されますので、歩数や過去の情報を見た後はそのままで構いません。
   また、『ホームスイッチ』を押しても最初の画面に戻ります。

#### (3) 自動修正機能

活動量計のデータが実際の時刻より5分以上ずれている場合、活動量計を『あるこう!かざすくん』にかざすと、活動量計に設定された時刻・年齢・身長・性別が正しいデータに自動的に修正 されます。

#### (4) 使用上の注意

- 1)活動量計が汚れた場合は、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、乾いた布で「から拭き」 してください。
- 2) ベンジン・シンナー等は使用しないでください。
- 3)水をかけたり、丸洗いをしないでください。
- 4) 高温多湿・直射日光・塵等を避けてください。
- 5)乳幼児の手の届かないところに保管してください。

#### (5) 電池交換と初期設定の方法

- 1) 電池は、初期不良以外、ご自身で購入して交換してください。
- 2) 電池交換や初期設定を行う場合等は、付属の取扱説明書をご覧ください。
- 3) 電池交換方法がわからない場合は、活動量計用ボタン電池(CR2032)を購入してから健康推進 課へお越しください。



#### (6) 故障かなと思ったら

- 1) スイッチを押しても何も表示されない場合は電池が正しく入ってないか、電池が完全消耗してい る可能性があります。電池を入れ直しても表示されない場合は、電池を交換してください。
- 2) 「 が点滅もしくは点灯した場合は、電池が消耗しています。交換してください。 開始時に活動量計に入っている電池はテスト電池のため、比較的短期間で消耗する場合があります。また、100 円ショップで購入した電池は寿命が短い可能性があるため、ご注意ください。電池の寿命は使用環境・使用状況によって異なります。
- 歩きはじめの歩数がカウントされない。
   誤カウント防止のため、歩き始めの 10 歩までは歩数は更新されません。

### 【6】タブレット端末『あるこう!かざすくん』の使い方



#### (1)活動量(歩数等)や体組成データ(体重、体脂肪率、BMI)の確認方法

歩数のグラフを確認できます。体重タブをタッチすると、体重等のグラフの画面に移動し、 データを確認することができます。週間・月間・年間のデータも確認できます。



#### (2) 獲得ポイント等の確認方法

1)獲得した総ポイント数は、活動量計を『あるこう!かざすくん』にかざした際に右上に表示 されます。



獲得した総ポイントの表示

2)ポイントがある場合は、かざした直後にポイント獲得画面が表示されます。



ポイント獲得画面

3) 『あるこう!かざすくん』に活動量計をかざすと、歩数、体組成データ、ポイントの他に、 下記の項目を確認することができます。



(3) スタンプラリー

スタンプラリーをタッチすると、スタンプラリー達成率、累計スタンプ数が確認できます。 ※累計スタンプ数:「あるこう!かざすくん」にかざした回数の累計です。

1ヵ所につき1日1スタンプが上限(ポイントには加算されません)。



(4) 歩数ランキング

歩数ランキングをタッチすると、現在の歩数ランキングが確認できます。『本日のランキン グ』はリアルタイムに変動しますので、後ろの人に抜かれないよう毎日がんばりましょう!



歩数ランキング

#### (5) ポイントランキング

ポイントランキングをタッチすると、現在のポイントランキングを確認できます。 全体ランキング、年代別、地域別のランキングも確認することができます。 月間、年間のランキングも確認できるので、目標を決めて頑張りましょう。 こだいら健康ポイント公式ホームページでもご覧いただけます。



#### ※歩数ランキング・ポイントランキングについて

週 間 の	前日までのデータに基づく週間の順位が表示されます。 月曜日にランキング
ランキング	を確認した場合は先週1週間の順位が表示されますのでご注意ください。
月 間 の	前日までのデータに基づく月間の順位が表示されます。今月の順位は2日以
ランキング	降に表示され、1日に確認した場合は先月の順位が表示されます。
年 間 の	今年度の順位が表示されます。
ランキング	※4月1日に確認した場合は、前年度の順位が表示されます。

# 【7】体組成(体重・体脂肪)の測り方

※体組成計の設置場所は 5~6 ページの「設置場所一覧」でご確認ください。 ※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、体組成計の使用を見合わせています。



### 【8】血圧の測り方

血圧計は、健康センターに設置してあります。厚手の着衣ですと正しく測定されませんので、測定時 はできるだけ薄着になれる格好、もしくは、素肌で測定してください。

※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、血圧計の使用を見合わせています。

健康センター設置のスチールラック中段から血圧計を取り出してください。

② 活動量計を「あるこう!かざすくん」にかざしてください。

③ あるこう!かざすくん』の画面に「血圧」のボタンが 出てきたら、やさしくタッチしてください。

『あるこう!かざすくん』の画面が下図のように変わったら、血圧の計測を開始します。

④ できるだけ薄着になり、上腕にカフを巻きます。
 巻き終わった時に隙間のないようにピッタリと





 AND

3-

⑤ 測定ガイドに従い、血圧計のボタンを押してください。



# 【9】公式ホームページ・マイポータル(マイページ)

#### (1) 公式ホームページ 【URL】https://kodaira-kenko-point.com

公式ホームページでは、こだいら健康ポイントに関する最新情報等の掲載を しています。また、公式ホームページからマイポータル(マイページ)に ログインすることができます。



#### (2) マイポータル(マイページ) ログイン方法

[URL] https://kodaira-kenko-point.com/myportal

マイポータルのログイン画面で以下の情報を入力して「ログイン」ボタンをクリックします。

- ■管理番号:管理番号表に記載されている管理番号
  - (例) 管理番号が P21-1234 の場合⇔「P21-1234」と入力
- ■パスワード:西暦の生年月日(半角数字8桁)
  - (例) 生年月日が 2018 年 10 月 1 日の場合⇒「20181001」と入力



# 【10】 Q&A よくある質問

#### ■活動量計とアプリは何がちがうの?

活動量計とアプリ(スマートフォンの機種による)は、**ほぼ同様の機能でポイントを獲得する** ことができます。

#### ■90日以上かざさないとどうなるの?

活動量計は90日分の情報がメモリ(蓄積)されますが、それ以降は上書きされて消えてしまいます。せっかくの情報が消えてしまいますので、こまめにかざしましょう。『あるこう!かざすくん』で表示される歩数のグラフ等もお楽しみに。

#### ■日付がかわると、歩数が0になったけど?

活動量計は日付が変わると自動的に0歩になりますが、90日分の情報は記録されています。 過去の歩数等の情報を見たい場合は、**7~8ページ**をご覧ください。

#### ■獲得ポイントはどこで確認できる?

市内各所に設置してある『あるこう!かざすくん』にかざして確認してください。また、公式 ホームページの「マイポータル」(参照 **16ページ [9]**)でもご確認いただけます。

#### ■獲得ポイントはどうなるの?

事業の期間で目標ポイントを達成した方に、商品券(500円分)を差し上げます。 獲得ポイントは、年度末でリセットされます。

#### ■登録情報を変更したい場合は?

申込時の登録情報を変更される場合は、お問合せ先までご連絡ください。

#### ■参加を辞退したい場合は?

参加を辞退したい場合は、お問合せ先までご連絡ください。

#### ■活動量計がこわれてしまった!紛失してしまった!

お問合せ先までご連絡ください。初期不良(貸出から1年以内で明らかな破損・水漏れがない 場合)は、無償にて交換いたします。それ以外の場合(破損・水濡れ・紛失・貸出から1年以 上の故障等)は、実費負担(3,500円程度)でのご購入となりますのでご了承ください。

### 【11】 個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更

#### (1) 個人情報の取扱い

- 1)本事業における、参加者から取得した個人に関する情報(以下、「参加者情報」)の取扱い は、個人情報保護法ならびに小平市個人情報保護条例を含む関係法令等に準拠します。
- 2) 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった本事業の目的以外に、参加者情報 を利用することはありません。
- 3)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。
- (2) 事業の中断・終了
  - 1)本事業は、利用期間内であっても、サービスの中断、または、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) 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対してその旨を小平市のホームページ等でお知らせし ます。
- (3) 事業内容の変更
  - 1) 事業内容を変更する場合は、小平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。
  - 2)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・小平市の個人 情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、小平市から、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。

### 【12】 各種手続き

#### (1) 変更手続き

申込時の登録情報を変更される場合は、お問合せ先までご連絡ください。

(2) 退会手続き

本事業は、参加者の諸事情により退会することが可能です。

- 1) 退会を希望する場合は、お問合せ先までご連絡ください。活動量計はご返却いただきます。なお、途中退会の場合、貯めたポイントは無効となりますので、ご了承ください。
- 2) 転出等により市民でなくなった場合は、お問合せ先までご連絡ください。活動量計をご返却い ただきます。

【健康ポイントに関するお問合せ】 小平市 健康福祉部 健康推進課 TEL:042-346-3701 FAX:042-346-3705 E-mail:kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp 【介護予防ボランティアに関するお問合せ】

小平市 健康福祉部 高齢者支援課

TEL: 042-346-9539

