こだいら健康ポイント事業 かんたんガイド

1 設定は不要！まずは活動量計を身につけよう

活動量計の設定は不要です。ウォーキングの時だけでなく、日常生活の中でも身につけましょう。

2 ポイントを貯めよう！

歩いた歩数に応じてポイントがつきます。また、市で開催しているイベントや事業、健診などを受けていただくとそれぞれにポイントがつきます。

（例）

ポイント名称	ポイント数
かざすポイント	2P
アクティブポイント	5P
目標達成ポイント	10P

目標達成ポイントとは？
65歳未満…8000歩/日
65～75歳…8000歩/日
75～79歳…7000歩/日
80歳以上…5000歩/日

活動量計を市内14か所にある『あるこう！かざすくん』にかざすとデータ送信され、ポイントを貯めることができます。

『あるこう！かざすくん』とは？
裏面へ

3 ポイントを貯めて、商品券をゲットしよう

ポイント付与期間は、令和8年4月2日から令和9年1月22日までです。
その期間中にポイントを貯めて、目標ポイントを達成した方には目標ポイントに応じた商品券（最大1500円分）を差し上げています。
詳しくは、『参加手引き』をご確認ください。対象者には、郵送で3月頃に届きます。

早速、歩いて、かざしてポイントを貯めよう♪

『あるこう！かざすくん』って何？

活動量計をかざすくんにかざすことで、過去90日分のデータが送信され、ポイントが付与されます。

↑市内に14か所あります。場所の詳細は「参加手引きP6～7をご確認ください。

かざすと、ポイントが獲得できるだけでなく、**歩数のグラフ**や、**獲得した総ポイント**、**歩数ランキング等**を確認することができます。

他にも機能がいっぱい！

血圧測定や体組成の測定（健康センターのみ）でもポイントが獲得できたり、期間中に8か所の『あるこう！かざすくん』にかざすと、スタンプラリーポイントが獲得できます。その他、楽しく続けられる機能がついています。
詳細については、『参加手引き』を確認の上、これからのウォーキング生活に役立ててくださいね♪

【問合せ先】小平市　健康推進課　　電話番号：042-346-3700