

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

参加手引き



管理番号	
氏名	
ニックネーム	

令和8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	2
【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	6
【5】 活動量計の使い方	8
【6】 タブレット端末『あるこう！かざすくん』の使い方	11
【7】 体組成（体重・体脂肪）の測り方	15
【8】 血圧の測り方	16
【9】 公式ホームページ・マイポータル（マイページ）	17
【10】 Q&A よくある質問	18
【11】 個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更	19
【12】 各種手続き	19

【留意事項】

スマートフォンアプリで参加する方（以下、アプリ参加者とい
います。）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

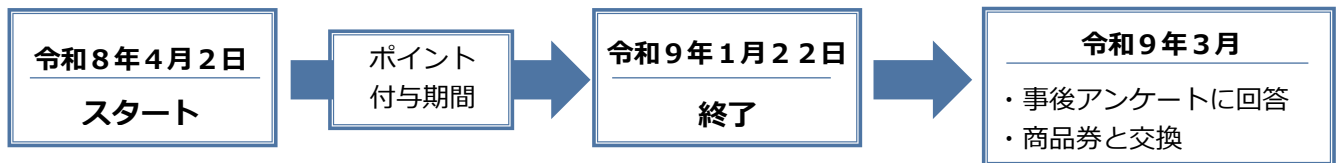
歩くことや体を動かすこと、健診の受診など健康づくりに取り組むことにポイントを付与し、楽しみながら健康づくりを継続して、健康意識の向上を目指す事業です。

■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9年3月まで継続してご参加いただける方

■事業の流れ



■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、体組成測定、血圧の測定（1か所）、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 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。

■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、目標ポイントに応じた商品券をプレゼントします。

- ・ 付与期間終了時に**目標ポイント500ポイント**を達成した場合、
⇒ 商品券500円分をプレゼント。
- ・ 付与期間終了時に**目標ポイント1500ポイント**を達成した場合、
⇒ 商品券500円分に加えて、
さらに商品券1000円分をプレゼント。

【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ページを参照）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となります。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ページを参照）。


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
活動量計・ スマホアプリを 携帯し歩く	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
	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
	週2達成 ポイント	目標歩数の8割以上を達成している日が、前週に2日以 上あった場合に付与されます。	5ポイント (週に1回まで)
	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、9/1～1/23の間に1 回の合計2回)	各10ポイント
測定ポイント ※	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	事業登録 ポイント	① 介護予防見守りボランティアに登録時 ② 介護予防リーダーに登録時 ③ 認知症支援リーダーに登録時	ボランティア 登録時 ①100ポイント ②200ポイント ③200ポイント 1回限り

種別	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数
介護予防ボランティアポイント	事業参加ポイント	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及び地域活動 ②介護予防教室での、運営の補助 ③認知症カフェ（オレンジカフェ）の運営の補助 ④介護予防リーダーの地域活動 ⑤認知症支援リーダーの地域活動 ※詳しくは各地域包括支援センターにご確認ください。	30ポイント/回
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
がん検診受診ポイント	がん検診受診ポイント	胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診を1つ以上受診した方に、年度1回に限りポイントを付与します。 提出期限：令和9年1月22日 ※10月末までに市が実施しているがん検診を受診した方は、申請は不要です。令和9年1月末頃自動で付与いたします。 【申請方法】右記専用フォームから申請いただくか、郵送または直接、健康推進課窓口へ。 【必要書類】領収書等受診したことがわかる書類（写し）※氏名、住所、生年月日（わかる方は管理番号）をお聞きます。	20ポイント （年度に1回まで）  申請専用フォーム
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9年1月22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で、12月までに市が実施している健診（特定健康診査、一般健康診査）を受診した方は提出が不要です。 ※健診結果について気になることがある場合は、保健師または管理栄養士に相談ができます。健康推進課までお越しください。 ※健診結果について、保健師または管理栄養士から電話することがあります。	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ポータル（17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

※ 体組成計と血圧計は、健康センターに設置しています。

◆別表1 ポイント対象となる年齢別の歩数・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%
やや高い	20.0～24.9%	30.0～34.9%
高い	25.0%～	35.0%～

【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（042-346-3700）へお問い合わせください。

※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。
 ※体組成計と血圧計は健康センターに設置しています。
 ※アプリ参加者の方は、「かざして送信」を押して、『あるこう！かざすくん』にかざしてください。

◆設置場所一覧 1～6◆

No.	端末設置場所	住所	端末稼働時間（※）
1	いなげや小平小川橋店	小平市小川町 1-432-1	月～日 9:00～21:30 ★店舗の休業日や年末年始等の営業状況については、各種ホームページなどでご確認ください。
2	小平市民総合体育館	小平市津田町 1-1-1	月～日 8:30～22:00 ★休館日：第1月曜日（その他、臨時休館する場合があります） （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 8:30～17:00（土日、祝日の場合は除く） （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（但し、17:00～22:00 及び 日・祝日は公民館の利用申請がある時間のみ開館） ★休館日：月曜日（祝日の場合を除く） （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（祝日・休日の場合を除く） （年末年始稼働停止期間 12/28～1/4）
6	小平市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（祝日の場合を除く。また、翌日は休館） （年末年始稼働停止期間 12/27～1/5）

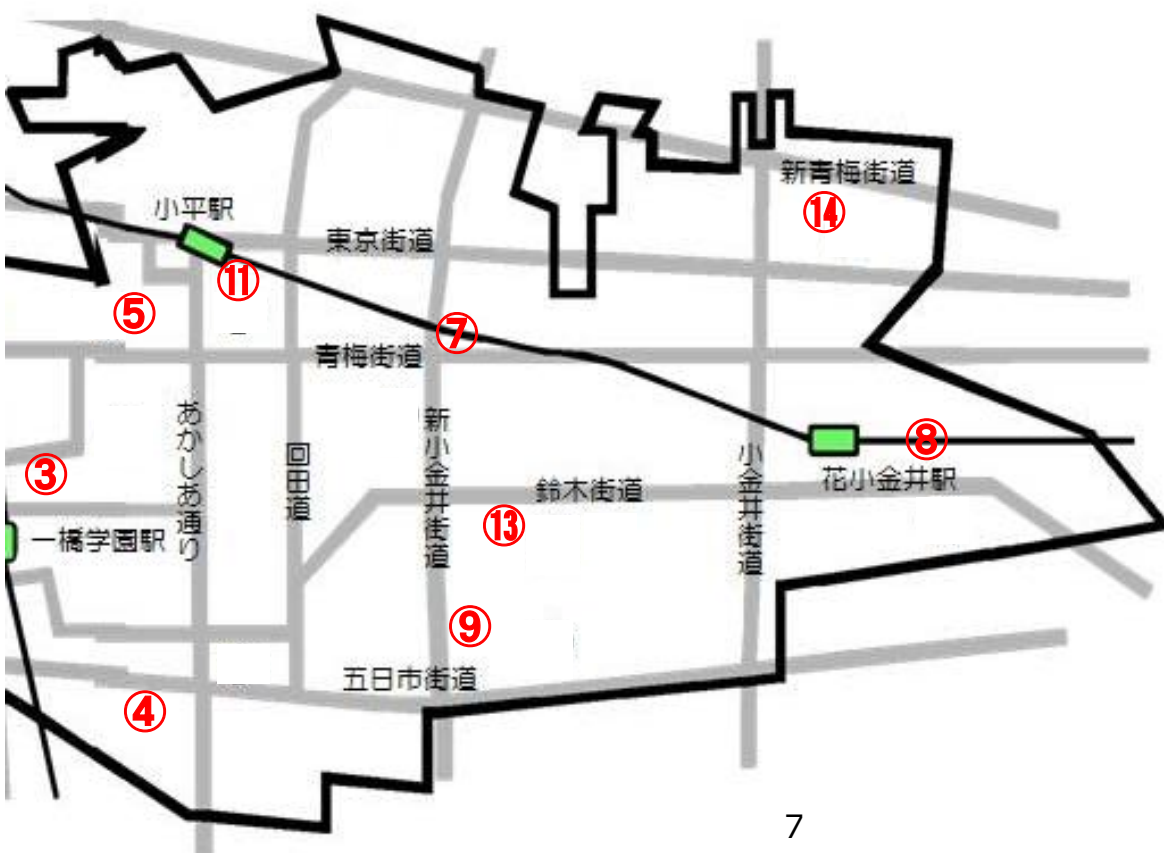


『あるこう！かざすくん』画面イメージ



◆設置場所一覧 7～14◆

No.	端末設置場所	住所	端末稼働時間（※）
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火曜日（祝日の場合は、開園） 祝日・祭日の翌日は休園（土曜・日曜日の場合は、開園） （年末年始稼働停止期間 12/27～1/5）
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（祝日の場合を除く） （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 9:00～22:00 ★店舗の休業日や年末年始等の営業状況については、各種ホームページなどでご確認ください。
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（祝日の場合を除く） （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（祝日の場合を除く。また、翌日は休館） （年末年始稼働停止期間 12/29～1/3）
12	小川町一丁目地域センター	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（祝日の場合を除く。また、翌日は休館） （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（祝日の場合を除く。また、翌日は休館） （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（祝日の場合を除く。また、翌日は休館） （年末年始稼働停止期間 12/29～1/3）



[5] 活動量計の使い方

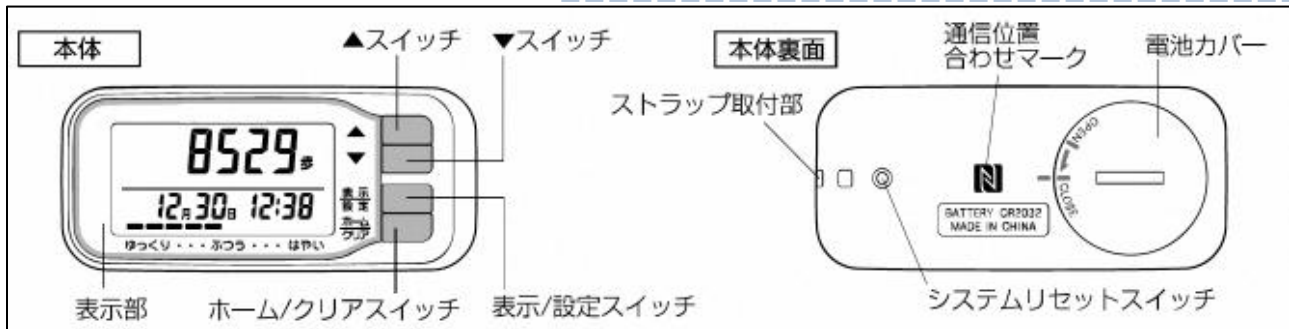
(1) 各部の名前と表示

活動量計の使い方 解説動画を公開しています！

右記のQRコードまたは
以下のアドレスからアクセスしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=k2L6IFgL4pY&t=3s>

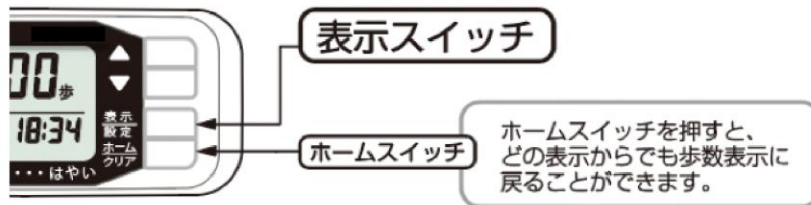
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



(2) さまざまな活動情報を見る時は（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。

表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。



◆身体活動量表示



身体活動量 (メッツ・h) 歩数を表示します。
歩行強度と設定メッツ以上の歩行時間から算出した運動量



◆歩行距離表示



歩行距離を表示します。

◆歩数表示 (ホーム表示)



歩数を表示します。


◆活動消費カロリー表示



活動消費カロリーを表示します。

◆アクティブ歩数表示



アクティブ歩数を表示します
アクティブ歩行モードマーク  が点灯します。
一日の全歩数から、設定メッツ以上の歩数をアクティブ歩数として表示します。



◆総消費カロリー表示



総消費カロリーを表示します。

2) 過去の情報を見たい場合は、『▲スイッチ』を押すと〈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。




電池交換の前に
必ずかざしてね！

！ ご注意ください！

電池を交換する前に、必ず活動量計を「あるこう！かざすくん」にかざしてください。

かざす前に電池を抜くと、直近のデータが保存されません。

(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いないか、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。
- 3) 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。

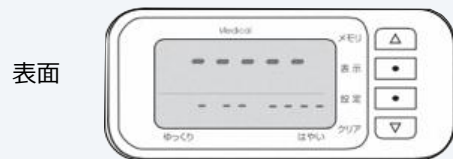
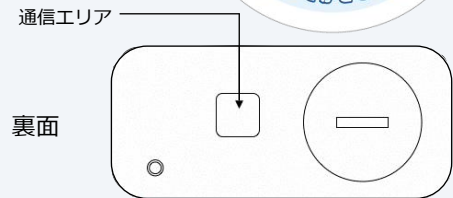
【6】タブレット端末『あるこう！かざすくん』の使い方

活動量計のかざし方

- ①裏面の〈通信エリア〉を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。
- ②音が鳴るまでかざし続けてください。
(音が鳴るまで10秒程お待ち頂く場合があります。)
- ③通信中は、表面の液晶表示部が右図のような表示になります。



1日1回各拠点ごとにポイント付与



スマートフォン専用アプリでのかざし方

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」をご参照ください。

！ ご注意ください！

活動量計には、90日分のデータが保存されています。
そのため、最低でも90日に1度はかざしてください。

活動量計が故障・紛失した場合、転送していないデータは見ることはできなくなりますので、少なくとも1か月に1回は端末にかざすことをおすすめします。

(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。

体重



歩数

(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。

累計スタンプ数とは、「あるこう！かざすくん」にかざした回数（スタンプ）の累計です。スタンプは、「あるこう！かざすくん」にかざした際に獲得できます（※1カ所につき1日1スタンプが上限（ポイントには加算されません）。同じ日に違う場所でかざすとかざした場所の数だけスタンプを獲得できます。

スタンプをタップするとかざした場所がわかるよ！

スタンプラリー達成率 1/7 箇所

累計スタンプ数
現在 1 個
(参加者4440人)

スタンプ数の累計です

自分のペースであつめてね！

スタンプラリー
7月7日現在、今年度中にかざした場所の数です

ゴール!!
GOAL

← グラフページに戻る

スタンプラリーの達成数です。
ゴールまで達成するとポイント獲得！

スタンプラリー

期間中に 8 か所の『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざすと、スタンプラリーポイントを獲得できます！
※期間については、3 ページを参照

(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！

前後の順位の人との歩数の差が確認できます

歩数ランキング!
楽しみながら無理なく歩数を伸ばそう!

ポイント
ランキング

AM511N-1さんの位置

後ろの人との差
651歩 / 日

前の人との差
349歩 / 日

本日のあなたの順位：2位 / 4人

× 終了

戻る

本日の
ランキング

週間の
ランキング

月間の
ランキング

年間の
ランキング

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 दौर健康ポイント公式ホームページでもご覧いただけます。

全体ランキング、年代別ランキング、地域別ランキングが確認できます

2021年7月
全体
ランキングだよ!

ポイントランキング!

あなたの順位を確認しよう!

歩数
ランキング

順位	ニックネーム	獲得ポイント	平均歩数	スタンプ数	
8位	二郎	さん	506	8524歩	28
9位	三郎	さん	502	12211歩	22
10位	四郎	さん	488	4631歩	13
11位	五郎	さん	472	12524歩	65
12位	ふるつべ	さん	446	7918歩	16
13位	一子	さん	432	15612歩	279
14位	二子	さん	401	10248歩	164
15位	三子	さん	391	4074歩	28
16位	四子	さん	382	19242歩	166

× 終了 つ 戻る

月間の 年間の

全体
年代別
地域別

ポイントランキング
(全体)

ポイントランキング
(地域別)

全体ランキング、年代別ランキング、地域別ランキングが確認できます

2021年7月
小川東町
ランキングだよ!

ポイントランキング!

あなたの順位を確認しよう!

歩数
ランキング

順位	ニックネーム	獲得ポイント	平均歩数	スタンプ数	
7位	二郎	さん	506	8524歩	28
8位	三郎	さん	502	12211歩	22
9位	四郎	さん	488	4631歩	13
10位	五郎	さん	472	12524歩	65
11位	ふるつべ	さん	446	7918歩	16
12位	三子	さん	391	4074歩	28
13位	六子	さん	382	7596歩	211
14位	八子	さん	372	9690歩	240
14位	七子	さん	372	6917歩	273

× 終了 つ 戻る

月間の 年間の

全体
年代別
地域別

ポイントランキング
(地域別)

※歩数ランキング・ポイントランキングについて

週間の ランキング

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 ランキング

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 ランキング

今年度の順位が表示されます。
※ 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

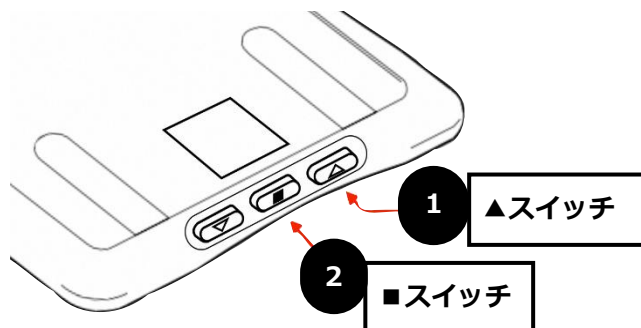
体組成計は、健康センターに設置しています。



ペースメーカー等、体内機器装着者は体組成計・体脂肪計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

- ①できるだけ薄着になり、靴下やストッキング等を脱ぎ、裸足になってください。ウェットティッシュ等を各自ご持参の上、体組成計の使用前に拭いてください。
- ②活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざしてください。アプリ参加者の方は「かざして送信」を押して、かざしてください。
- ③『あるこう！かざすくん』の画面に「体重・体脂肪測定」のボタンが出てきたら、やさしくタッチしてください。

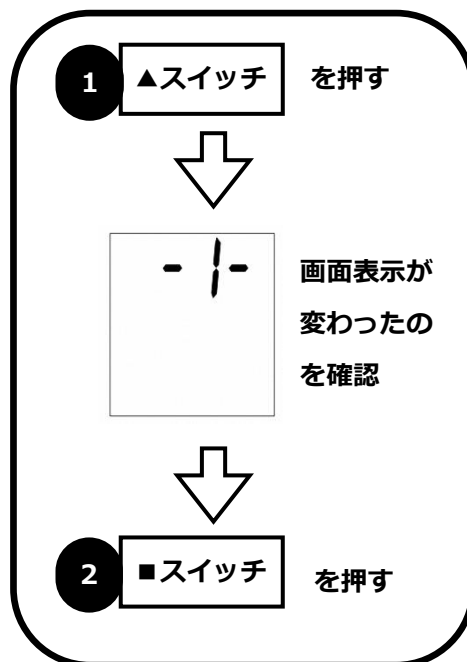
- ④体組成計の上部のスイッチ①を押し、体組成計のモニターに右のような画面が出たら、スイッチ②をゆっくり順番に押してください。



- ⑤『あるこう！かざすくん』の画面に「準備できたよ！くつやくつしたをぬいで体組成計に乗ってください」と表示されたら体組成計に乗り、数秒間動かないでください。
- ⑥『あるこう！かざすくん』の画面に「完了です！」と表示されたら測定完了です。
身支度を整え、もう一度ウェットティッシュ等で体組成計を拭いてください。忘れ物がないように注意しましょう。

詳しくは、体組成計の近くに備え付けの

『体組成の測り方』をご覧ください。



【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。

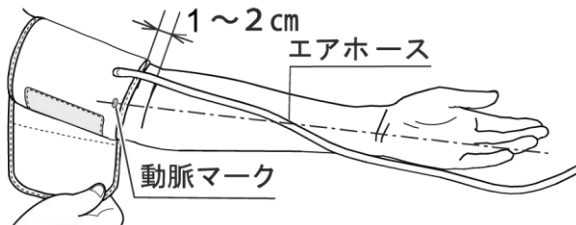
- ① 健康センター設置の血圧計を取り出してください。
- ② 活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざしてください。アプリ参加者の方は「かざして送信」を押して、かざしてください。

- 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巻きます。

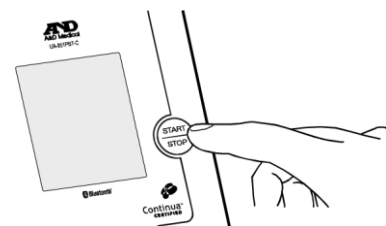


- ⑤ 測定ガイドに従い、血圧計のボタンを押してください。

- 背筋を伸ばして、姿勢よく座ってください。
- カフの中心が心臓の高さになるようにしてください。
- リラックスして、安静にしてください。
- 身体を動かしたり、おしゃべりをしないでください。



- ⑥ 結果が表示されるまで、数秒間動かさないでください。
※測定を中止したい場合は途中でもボタンを押してください。
電源が切れ、カフの空気抜けます。



【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**全て半角**で入力

■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**全て半角**で入力

	<p>1) 『管理番号』と『パスワード』を入力します。 ※マイポータルの初期パスワードは、ご自身の生年月日の西暦・月・日を半角数字の8桁で入力してください。 ※管理番号やパスワードの間違えで、一定の回数のログインに失敗するとエラーメッセージが出て、一定の時間はログインができなくなります。</p>
	<p>2) ログインするとポイント・スタンプ・歩数・体組成のサマリーと各情報の詳細を確認することができます。</p> <p>3) メニューボタンからポイント履歴やランキング、かざすくんマップを確認することができます。</p> <p>4) お知らせが表示されます。</p>
	<p>5) 《ポイント履歴》 1ヶ月の獲得ポイントをカレンダーで表示しています。いつ何ポイントを獲得したかを4種類のスタンプで表示されており、各スタンプを押すとポイントの詳細を見ることができます。 ※その他、ポイントランキングなども確認できます。 閲覧する月を変更したい場合は、「矢印 ← 」で変更できます。閲覧したい月や年度を選び、のボタンを押してください。</p>

【10】 Q&A よくある質問

■活動量計とアプリは何かちがうの？

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。

■日付が変わると、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、**8～9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」(**17ページ【9】**)を参照)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(**1ページ**を参照)をプレゼントします。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、退会の手続きが必要となりますので、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。

【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 : 042-346-3700 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

