

ご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	2 P
アクティブポイント	5 P
目標達成ポイント	10 P

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。

かざすだけ！



『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7年4月1日から令和8年1月23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2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。



順位	氏名	性別	年齢	歩数	ポイント	歩数/日	ポイント
7	田中	さん	50歳	8524歩	20		
8	佐藤	さん	50歳	12211歩	22		
9	西田	さん	48歳	4631歩	11		
10	鈴木	さん	47歳	12548歩	65		
11	山田	さん	47歳	4074歩	28		
12	三子	さん	38歳	7590歩	211		
14	八子	さん	37歳	9609歩	240		
14	七子	さん	37歳	6917歩	273		



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♪