

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/日
7	田中 一郎	さん	50歳	8524歩	20	244歩/日	5歩/日
8	佐藤 三郎	さん	50歳	12211歩	22	374歩/日	5歩/日
9	鈴木 一郎	さん	48歳	4631歩	11	150歩/日	3歩/日
10	山田 五郎	さん	47歳	12548歩	65	345歩/日	8歩/日
11	高橋 六郎	さん	47歳	12548歩	65	345歩/日	8歩/日
12	田中 三子	さん	39歳	4074歩	38	104歩/日	5歩/日
13	佐藤 六子	さん	38歳	7590歩	211	200歩/日	5歩/日
14	山田 八子	さん	37歳	9609歩	243	266歩/日	6歩/日
15	山田 七子	さん	37歳	6917歩	273	187歩/日	7歩/日



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♪