

健康づくりポイント ウォーキングチャレンジについて



～健康とポイントを一緒に手に入れよう!～

みなかみ町役場 子育て健康課

みなかみ町健康づくりポイント

健康づくりポイントは、MINAKAMI HEART Payを使用し、アプリまたはMINAKAMI HEARTカードに付与します。

健康教育への参加、及び各種健診等の受診に対し、健康づくりポイントを付与します。ポイントは1ポイント=1円として、MINAKAMI HEART加盟店での買い物等に利用することができます。ポイントは、最終利用日（付与または買い物等に利用）から2年間利用がなかった場合、失効します。



対象事業等

健康づくり事業	ポイント	付与方法
各健(検)診	各健(検)診受診ごとに50pt	<ul style="list-style-type: none"> ・集団健診受診者は健診会場で付与します ・個別健診対応の健診等については、子育て健康課窓口に健診結果を持参し、窓口で付与します。
各種健康教室 例) おとなの運動教室 みな女クラブ 健康づくり教室等	教室参加1回につき50pt 5回参加でボーナスポイント100pt 10回参加でボーナスポイント300pt 15回参加でボーナスポイント400pt 20回参加でボーナスポイント500pt	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加時に付与します。 ・ボーナスポイントについては、独自のポイントカードにて管理し、付与します。ポイントカードは教室参加者に配付します。
ウォーキングチャレンジ	1か月間の平均歩数が 1日当たり8000歩以上で100pt 1日当たり7000歩以上で50pt 1日当たり4000歩以上で20pt 1日当たり2000歩以上で10pt	<ul style="list-style-type: none"> ・G-WALK+のグループ登録者であり、かつ、歩数の確認ができる場合に限り、付与する。
禁煙外来治療費助成事業	禁煙外来治療後、6か月以上禁煙が継続している場合1000pt	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て健康課窓口において禁煙継続証明書及び申請書を審査し、付与します。

ウォーキングチャレンジ対象者

■対象者■



①②③を満たす方

①町内にお住まいの20歳以上の方

②スマートフォンをお持ちで、群馬県公式アプリ
G-WALK+のインストールが可能な方

※G-WALK+のグループ登録機能を使って、歩数を確認します。

すでにグループの登録をしている場合は、退室が必要です。

※ G-WALK+はアプリのインストールは無料ですが、通信料はかかります。

③メールアドレスを持っており、送受信が可能な方

ウォーキングチャレンジについて

2. ポイント付与について

1か月間の1日辺りの平均歩数に応じて、健康づくりポイントを付与します。

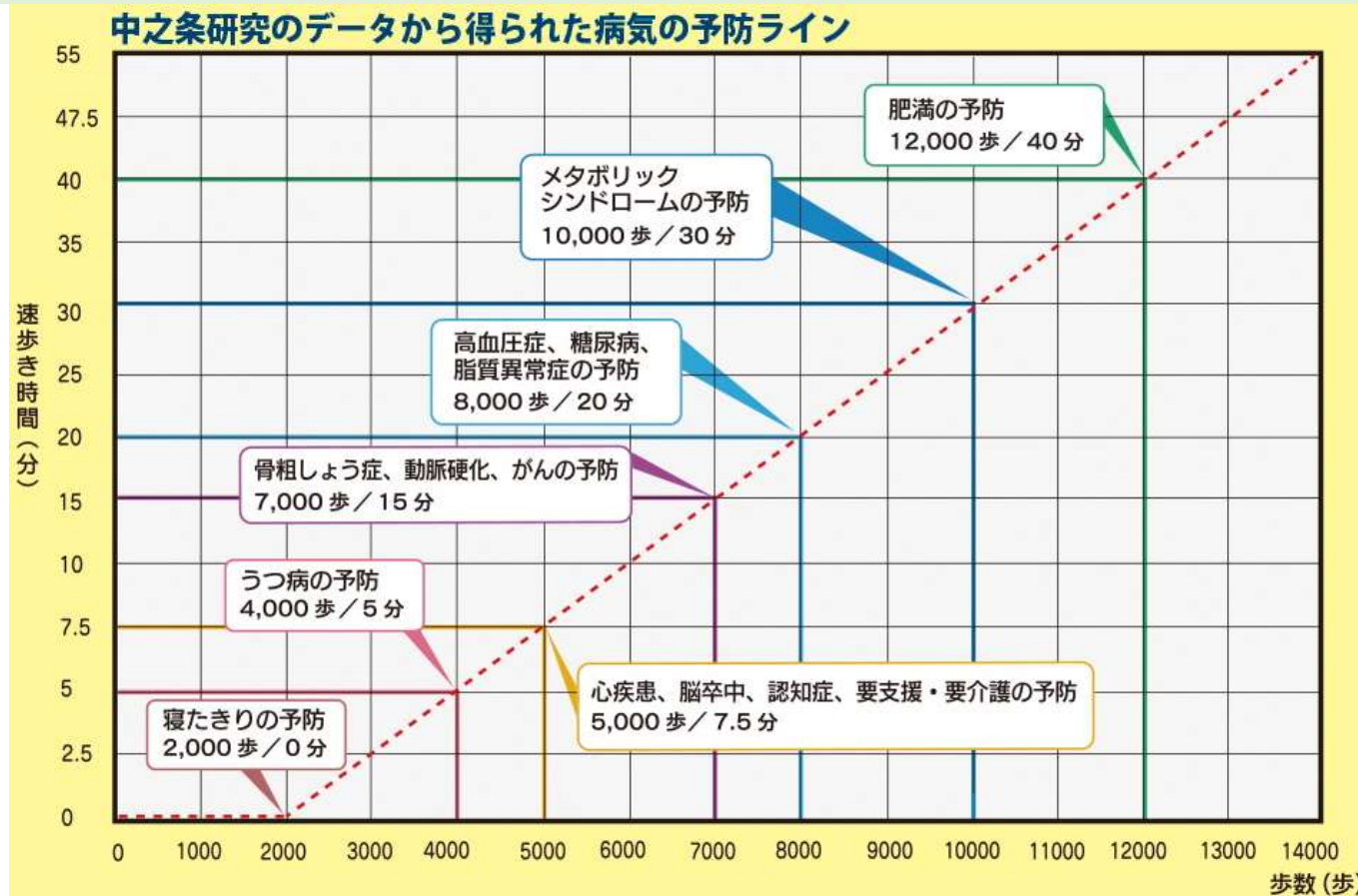
1か月間の1日辺りの平均歩数	健康づくりポイント
8,000歩以上	100ポイント
7,000歩以上	50ポイント
4,000歩以上	20ポイント
2,000歩以上	10ポイント
2,000歩未満	0ポイント

※2,000歩未満はポイントは付与されません。

※参加登録申請をした月から、ポイントは付与されます。

なぜ8000歩が一番高いポイントなのか

青柳 幸利博士が群馬県中之条町で、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的研究を15年以上にわたり行っており、身体活動の実態を調査した結果、生活習慣病などさまざまな病気の予防に必要な“歩数”と“速歩き(中強度の活動)時間”を導き出しました。その研究から、1日の歩数8000歩のうち20分は早歩きなどの強度が高い活動をする、高脂血症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が予防できることがわかりました。その他にも、7000歩以上／15分で骨粗しょう症、動脈硬化、がんの予防など歩数に応じて予防できる目安の歩数を導き出しています。今回のウォーキングチャレンジでは、この中之条研究を参考にし、1か月の歩数に応じて健康づくりポイントを付与することにしました。



ウォーキングチャレンジについて

3. ポイント付与方法について

毎月15日に遠隔操作で
MINAKAMI HEARTのカードまたは
専用アプリの「chiica」に付与します。
例) 10月分のポイントは11月15日に付与

※登録申請時にMINAKAMI HEART
のカードまたはchiicaの会員コードを
確認させていただきます。



ウォーキングチャレンジについて

4. 確認メールの送付、

アンケート回答について

①ポイント付与後、毎月15日を基本に付与の確認メールを子育て健康課から送付します。

※15日が土日祝日の場合は翌平日

※登録申請時に記載したメールアドレスに確認メールを送付します。

②届いたメールを確認し、アンケートフォームを開き、回答をお願いします。

赤：参加者がすること

青：子育て健康課がすること

ウォーキングチャレンジについて

5. メールの送付と、アンケート回答の注意点

① kenkou-point@town.minakami.gunma.jp よりメールが届きます。あらかじめ、迷惑メール設定から解除、もしくは受信設定をお願いします。

② アンケートフォームからの回答が2か月連続なかった場合、翌月からポイント付与を停止させていただきます。

※4月、5月と回答がなかった場合、6月の付与から停止

ウォーキングチャレンジの流れ①

■参加登録までの流れ■

赤：参加者がすること

青：子育て健康課がすること

- ①GWALK+のインストールする→13ページ
- ②ウォーキングチャレンジ参加登録申請する→14ページ
- ③参加登録申請後、後日メールでグループ登録のコードを送信する。(参加登録申請後一週間以内)
kenkou-point@town.minakami.gunma.jpからメールが届く。
- ④グループ登録する→15ページ
(③の送信から一週間以内)
- ⑤G-WALK+のグループに登録したのを確認する。
参加登録申請受付

ウォーキングチャレンジの流れ②

赤:参加者がすること

青:子育て健康課がすること

■参加登録後の流れ■

- ⑥1か月間の累積歩数を月の日数で割り、1か月の平均歩数を出して、付与ポイントを決定する。

例) 12月1日~12月31日までの累積歩数が250,000歩の場合、
 $250,000 \div 31 \text{日} = 8,064$ 1か月の平均歩数は8,064歩となる。

- ⑦ポイントを付与する。(毎月15日に遠隔操作で付与)

※申請したMINAKAMI HEARTのカードまたはchiicaへ付与

例) 1か月の平均歩数は8,064歩の場合、100ポイント付与

ウォーキングチャレンジの流れ②

⑧ポイント付与を知らせる
確認メールを送る。

(毎月15日、土日祝日の場合は翌平日)

赤:参加者がすること

青:子育て健康課がすること

⑨MINAKAMI HEARTのカードまたはchiicaで
付与されたポイントを確認する。

※アンケートの内容に、付与されたポイントの入力があるため、
必ず確認をしてください。

⑩確認メールを一読し、アンケートに回答する。

■ポイント確認方法■

みなかみハートカードの場合:カード裏面の残高照会から確認

chiicaの場合:内訳→発行利用履歴を確認

→利用日時が〇月15日の履歴を確認

※詳しくは別紙に掲載しています。

①GWALK+のインストールする

GWALK+は群馬にお住いの人の健康づくりをサポートする群馬県公式アプリです。GWALK+はスマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録し、毎日の体重や血圧を記録して、グラフで見することもできます。また、毎日の健康づくりの取組み（血圧・体重等の入力など）で、ポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で特典と交換できます。

ウォーキングチャレンジはこのGWALK+の機能を活用し、毎月の平均歩数を確認します。下記の二次元コードからアプリをインストールしてください。アプリのインストールは無料ですが、通信料はかかります。



アプリをインストールし
初期登録

iPhone版
App Store
からダウンロード

Android版
Google Play
で手に入れよう

※AndroidはGooglefit、IOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応しておりません。

ポイントを貯める

歩く・運動

健康記録

食生活

貯めたポイントは
抽選で特典と交換

年に4回の
抽選のチャンス!
健康関連商品や
体験型クーポンが当たる!



※GWALK+の詳細については群馬県のホームページをご覧ください。

②ウォーキングチャレンジの 参加登録申請をする

下記の二次元コードまたはURLからウォーキングチャレンジ参加登録申請をしてください。

参加登録申請は、GWALK+をインストールし、新規登録を済ませてからおこなってください。



URL <https://logoform.jp/f/CT67N>

③グループ登録する

参加登録申請後、約1週間でグループ登録番号をメールで送付いたします。送付された10桁の番号を入力し、グループ登録してください。

②グループを
タップ

①ランキング
をタップ



③グループに参加をタップ

④10桁の番号を入力する

⑤登録

※あなたのランキングが
みなかみ町健康づくりウォー
キングポイントと表示されれば登
録完了です

※グループの番号については、
他の人に教えないでください。

ウォーキングチャレンジのまとめ

ウォーキングチャレンジ参加者に申請登録後していただくことは2つです。

①スマートフォンを持って歩く。

②毎月1回、メールを確認しアンケートを返信する。



こんな時は子育て健康課へ連絡を

- ①GWALK+のニックネームを変更したとき
- ②毎月の確認メールが届かないとき
- ③歩数が上手くカウントされないとき
- ④グループから退会したいとき



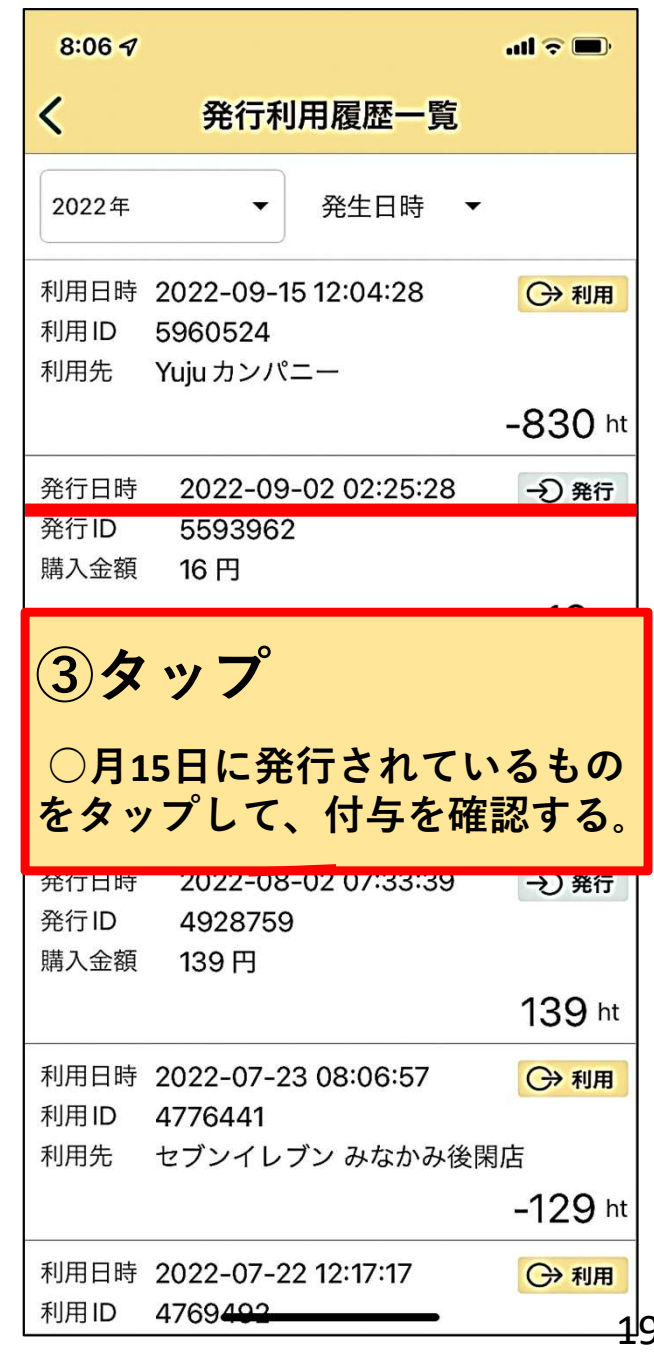
ウォーキングチャレンジについての説明は以上です。

ここからはメールの例などを掲載していますので参考にしてください。



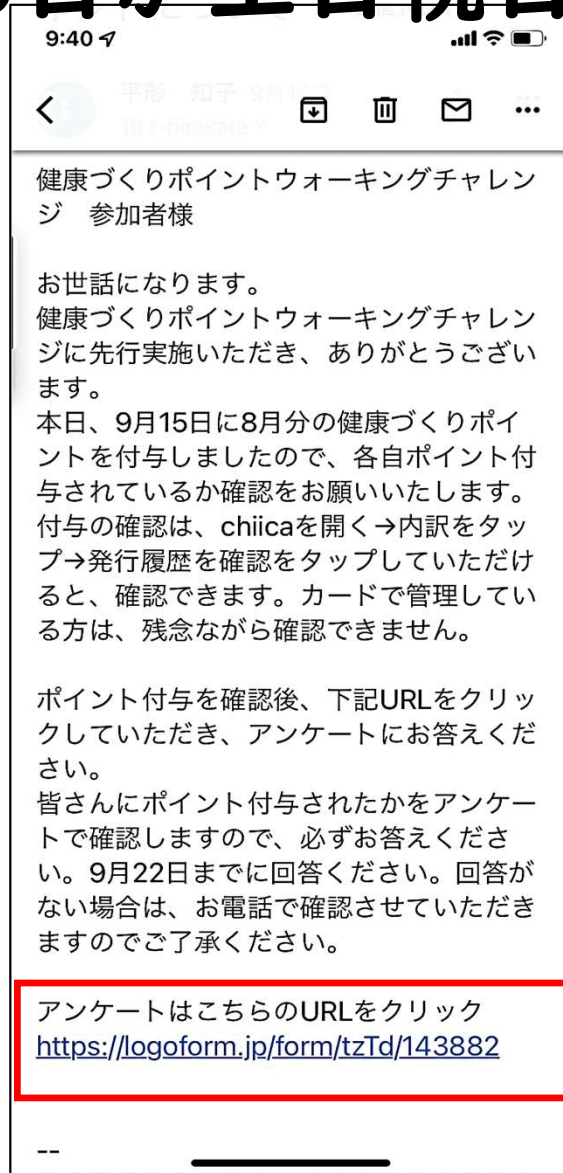
- 確認メールの例
- アンケートフォームの例
- 付与されたポイントの確認方法
(chiicaの場合)

chiikaでのポイント付与確認方法について



確認メールについて例

- ①毎月15日に確認メールが届く。
(15日が土日祝日の場合は、次の月曜日)



申請書に登録していただいたメールアドレスに、

<kenkou-pointtown.minakami.gunma.jp >
よりメールが届きます。

あらかじめ、迷惑メール設定から解除、もしくは受信設定をお願いします。



<http://logoform> . . .
をクリックする

アンケートの入力フォーム例

ウォーキングポイントについて (8月分)

入力フォーム

1 2 3

下記のフォームにご入力をお願いします。

ウォーキングポイントについて

健康づくりウォーキングポイント先行実施にご参加いただき、ありがとうございました。

下記のフォームに、ポイント付与について、実施状況等、入力いただき9月22日までに、送信ください。

よろしく願いいたします。

アンケートは毎回
3~5問程度を予定しています。

🔒 logoform.jp

入力方法・注意点

申請フォームに必要な事項を入力した後に「確認画面へ進む」ボタンを押してください。

確認画面で入力内容に間違いがないことを確認した後に「送信」ボタンを押してください。

ご入力いただいたメールアドレスに、「受付完了メール（自動送信）」が送信されます。

< no-reply@logoform.jp > よりメールが届きます。あらかじめ、迷惑メール設定から解除、もしくは受信設定をお願いします。

Q1. G-WALK+のニックネームを記入ください。 必須

0 / 60000

🔒 logoform.jp

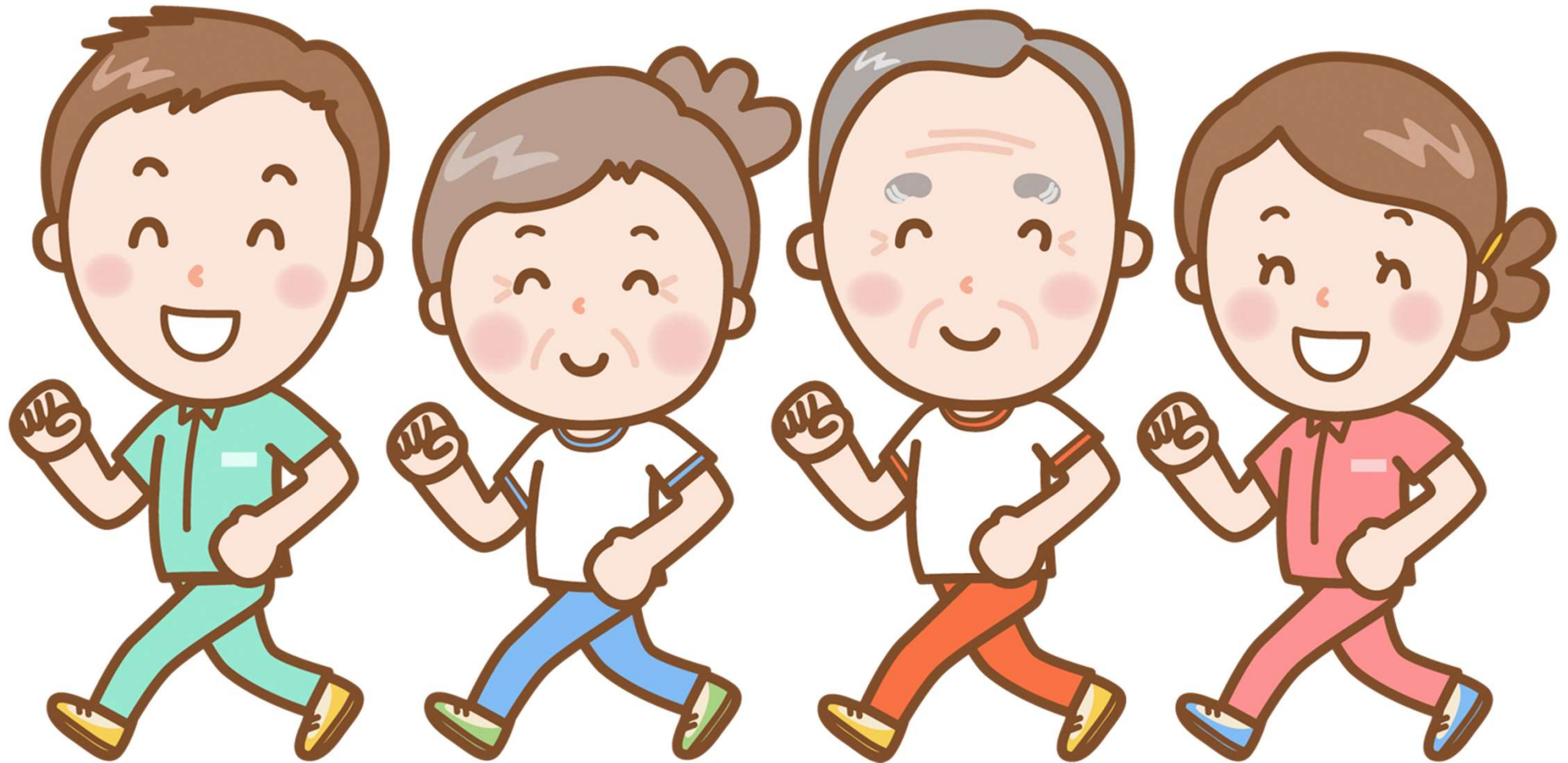
Q2. 9月15日に健康づくりポイントを付与しましたが、ポイントは付与されていましたか。ポイント付与の確認は、内訳の発行利用履歴一覧から確認できます。 必須

- カードなので確認できない
- 100ポイント付与されていた
- 50ポイント付与されていた
- 20ポイント付与されていた
- 10ポイント付与されていた
- 付与はなかった
- その他

Q3. 健康づくりウォーキングポイントを実施した感想やご意見等、ご自由に記入ください。

→確認画面へすすむ

毎日コツコツがんばろう！



継続は健康なり！！