

みなかみ町在住の方限定

群馬県健康アプリG-WALK+を活用した みなかみ町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 健康推進課

ウォーキングチャレンジの流れ

1. ウォーキングチャレンジについて資料を確認する
⇒ 3ページ～13ページ
2. G-WALK+をインストールする⇒14ページ
3. 参加申請登録をする⇒15ページ
二次元コードまたは健康推進課窓口で申し込む
4. グループ登録をする⇒16ページ
5. 月1回、付与されたポイントを確認する⇒17ページ
6. 月1回、送付されるメールを確認し、
アンケートに回答する⇒18・19ページ

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。

健康教室への参加、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	・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、健康推進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	・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	・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	・健康推進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18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

1. ポイント付与について

1か月間の1日当た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。

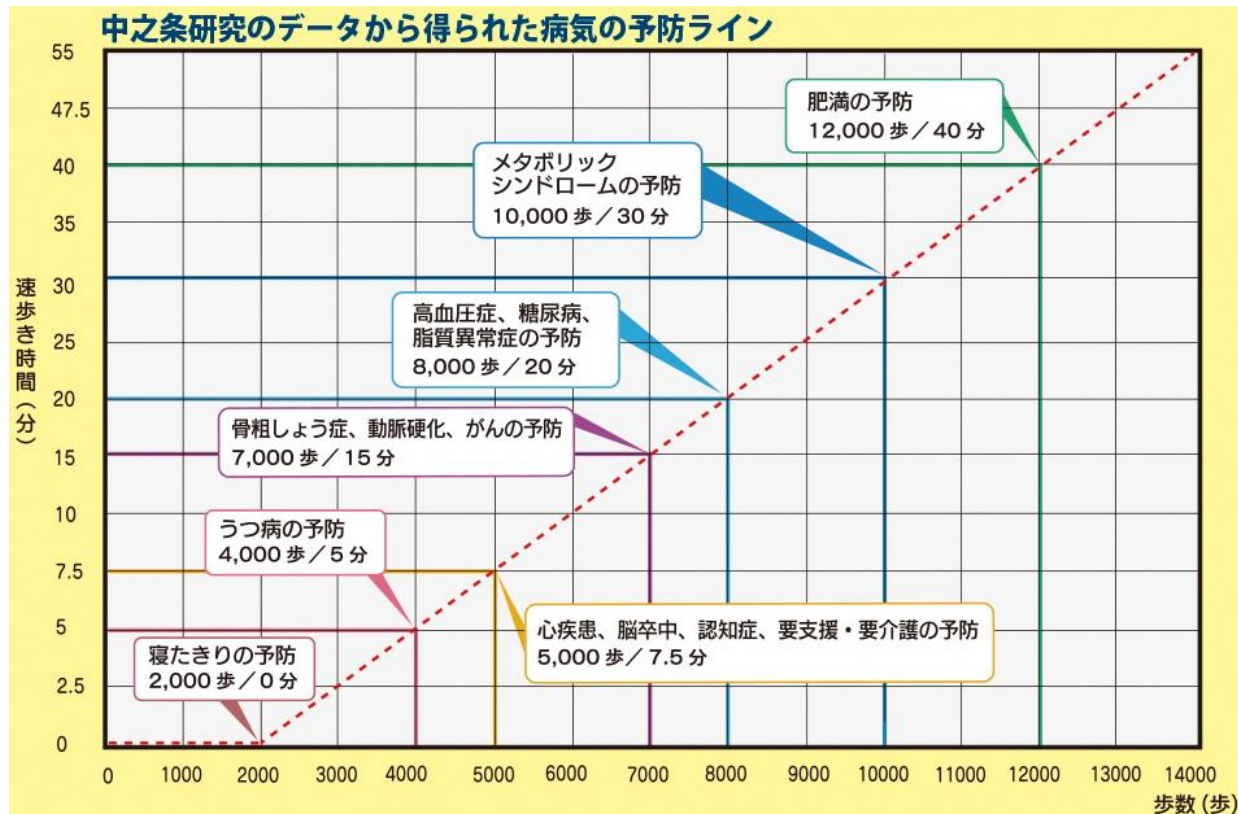
1か月間の1日当たりの平均歩数	健康づくりポイント
8,000歩以上	100ポイント
7,000歩以上	50ポイント
4,000歩以上	20ポイント
2,000歩以上	10ポイント
2,000歩未満	0ポイント

※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

青柳幸利医学博士による65歳以上の方5,000人を対象とした15年以上にわたる研究の成果として、生活習慣病に関わる様々な病気の予防に必要な“歩数”と“強度”が明らかになりました。この研究は中之条町の住民を対象としたことから中之条研究と呼ばれており、歩数により効果のある病気は異なりますが、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に有効である1日8,000歩（内20分早歩き）を一番高いポイントに設定しました。



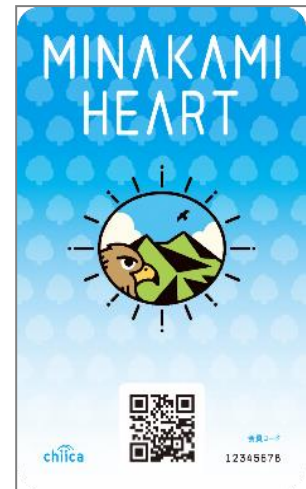
ウォーキングチャレンジについて

2. 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。

10月分のポイントは11月15日に付与
参加登録申請していただいた月から付与の対象に
なります。10月に参加登録申請していただいた場合、
11月15日が最初のポイント付与になります

※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

3. 確認メールの送付と

アンケート回答について

①毎月15日に付与の確認メールを健康推進課から送付します。

※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。

※18・19ページにメールとアンケートフォームの例があります。

赤：参加者がすること

青：健康推進課がすること

ウォーキングチャレンジについて

4. 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
- ③ アンケート回答が6か月連続ない場合は、退会とさせていただきます。

ウォーキングチャレンジの実施方法

1. 参加登録申請をする

赤：参加者がすること

青：健康推進課がすること

- ① G-WALK+のインストールする→14ページ
- ② ウォーキングチャレンジ参加登録申請する→15ページ
- ③ 参加登録申請後、完了メールでグループ登録のコードを送信する。
- ④ G-WALK+のグループ登録をする→16ページ
(参加登録申請から一週間以内に登録してください)
- ⑤ G-WALK+のグループに登録したのを確認する。
グループ名：みなかみ町健康づくりウォーキングポイント
参加登録申請受付終了

ウォーキングチャレンジの実施方法

赤：参加者がすること

青：健康推進課がすること

2.参加登録後の流れ

- ① 1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、付与ポイントを決める。

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。

- ② 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実施方法

③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:健康推進課がすること

④MINAKAMI 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。

⑤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→取引履歴を確認

→利用日時が〇月15日の履歴を確認

※詳しくは17ページに掲載しています。

G-WALK+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。（※みなかみ町のポイント付与とは異なります。）

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。インストール後は、アプリの指示に従い登録をおこなってください。（ウォーキングチャレンジの参加登録は別途必要ですのでご注意ください）



アプリを
インストールし
初期登録

iPhone版



Android版



※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いません。

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。

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。



- ①メールアドレス
 - ②MINAKAMI HEART
カードの会員コード
またはchiica会員コード
 - ③G-WALK+に登録した
ニックネーム
- 上記の①～③を入力します
ので、メモに控えておくとし
スムーズに登録できます。

URL: <https://logoform.jp/form/tzTd/998276>

G-WALK+のグループ登録をする

参加登録申請後、送信完了メールが入力いただいたメールアドレスに届きます。メールの最後にグループコードがありますので、下記の方法でグループ登録をしてください。

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

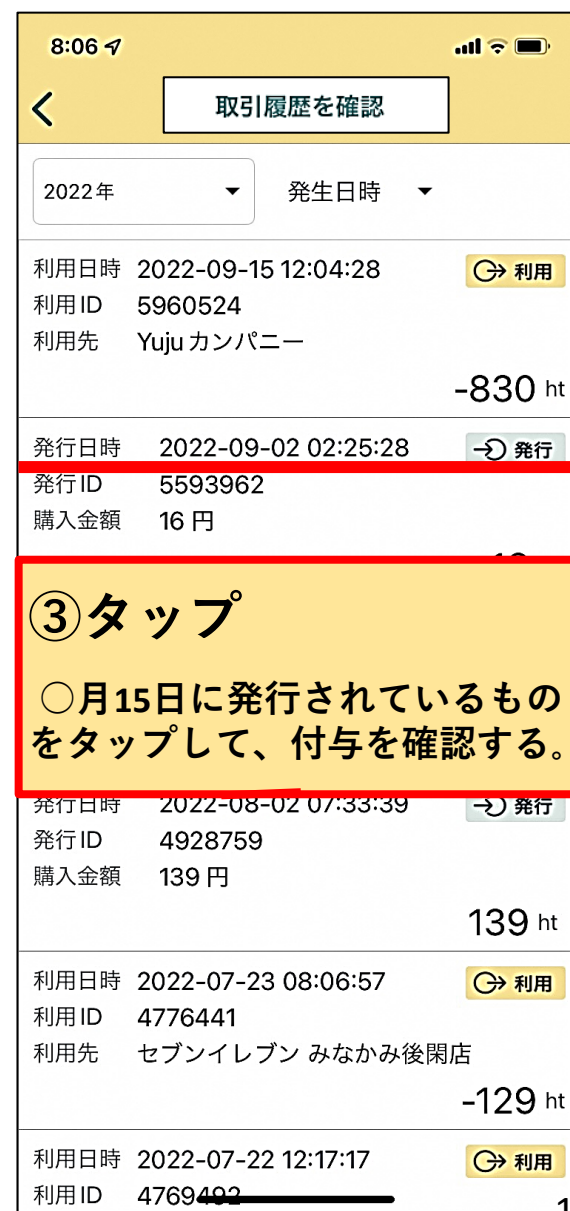
④10桁の番号を入力する

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

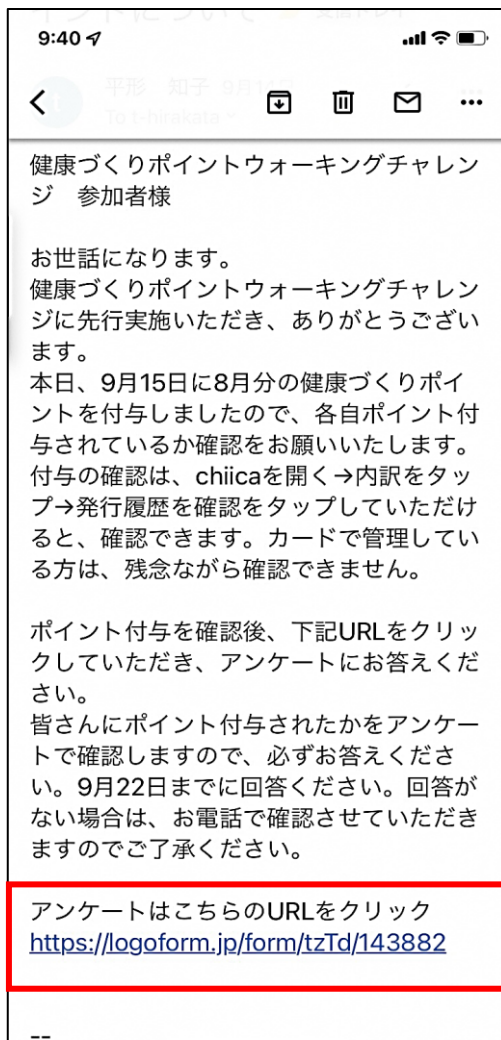
※グループの番号については、
他の人に教えないでください。

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-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。



[http://logoform](https://logoform.jp/form/tzTd/143882) . . .
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す。

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。
よろしくお願いいたします。

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なかったか。
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

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3つです。

①スマートフォンを持って歩く。

②G-WALK+のアプリを定期的に関く。

おすすめは毎日。月の初めは必ず開いてください[※]。

③毎月1回、メールを確認し、アンケートに回答する。

※G-WALK+のアプリを開くことで、連携しているアプリから歩数をすいあげています。



こんな時は健康推進課へ連絡を

- ・GWALK+のニックネームや住所等に変更があったとき
- ・毎月の確認メールが届かないとき
- ・歩数が上手くカウントされないとき
- ・グループから退会したいとき



毎日コツコツがんばろう！



継続は健康なり！！