

白河市



新規参加者大募集!!

健康ポイント事業

2024

活動量計やアプリで楽しく積極的な健康づくりを応援します。

- 募集期間** 令和6年4月1日(月)～5月15日(水)まで
※募集期間終了後も随時受け付けますので、お問い合わせください。
- ポイント付与期間** 令和6年6月1日(土)～12月31日(火)
- 対象** 18歳以上(高校生を除く)の白河市民
- 参加費** 1,000円(税込) ※事前説明会時にお支払いください。
- 募集人数** 2,000名(継続参加の方は自動更新なので申込み不要です。)
- 参加条件** 市が実施するアンケートに協力できる方



ポイントを貯める方法

例えば…



歩く

一定の歩数を達成すると
(例) 1日6,000歩 歩くと15ポイント



参加する

市が指定する教室やイベントなどに参加すると
(例) いきいき健康チャレンジ相談会へ参加すると50ポイント

測る

健康スポットで体組成を測定すると

(例) 体組成測定で50ポイント(月2回まで)

健診を受ける

健康診断などを受診すると

(例) 健康診断を受診して申請すると500ポイント



続ける

「からだカルテ」にログインすると

(例) PC、タブレット、スマホなどで「からだカルテ」にログインすると5ポイント(1日1回)



お問い合わせ

白河市健康増進課 (中央保健センター)

住所: 白河市北中川原313 電話: 0248-27-2114

受付時間: 平日9:00~17:00 (土日祝日除く)

白河市健康ポイント事業とは

運動習慣があまりない方も気軽に始めやすい「歩くこと」を中心とした楽しい健康づくりを始めませんか。「歩くこと」や「健診受診」などでポイントが貯まると、素敵な賞品がもらえます！

参加のながれ

[1] 2つのコースから、参加するコースを選ぶ！

1. 活動量計コース

事前説明会や中央保健センター窓口で配布します。

〈活動量計〉



タニタのFeliCa搭載 活動量計『AM-150』
D11×W79×H40mm(約28g)

2. アプリコース

対応機種を事前に確認の上、申し込みください。



対応機種確認用
二次元コード



[2] 参加申込みをする！ ※選んだコースによって、以下の方法でお申し込みください。

1. 活動量計コース

裏面の申込用紙を窓口へ提出する。またはWEBから申し込む。

詳しくは裏面の申込用紙をご覧ください。

○WEBからの申込はアプリコースをご確認ください。

2. アプリコース (スマートフォンアプリ「HealthPlanet Walk」)

WEBから申し込む。

以下のURLまたは右の二次元コードからサイトにアクセスし、お申し込みください。

送信いただいたメールへURLが送信されます。

送信されたURLから必要事項を入力し送信してください。

<https://www.karakarute.jp/city-shirakawa/>



[3] 事前説明会へ参加する！

事前説明会のご案内を郵送でご連絡します。指定の日時にご参加ください。

参加費1,000円をお支払いください。参加方法の説明をし、活動量計や参加手引きをお渡しします。

【事前説明会日程】

No.	開催日	受付・体組成測定	開催時間	会場
①	5月27日(月)	13:30～14:00	14:00～15:00	中央保健センター
②		15:30～16:00	16:00～17:00	
③	5月28日(火)	9:00～9:30	9:30～10:30	
④		11:00～11:30	11:30～12:30	
⑤		13:45～14:15	14:15～15:15	
⑥		15:45～16:15	16:15～17:15	

初めて参加
する方は

事前説明会へ
ご参加下さい。

※参加できない場合は市HPへの掲載の説明動画をご覧ください。



©しらかわん

【4】ポイントを貯めよう！

6月1日から12月31日までの期間にポイントが貯まります。

健康ポイントの貯め方

活動量計かアプリ
を使って歩数を
カウントする。

データ送信を
する。
(最低1回/週)

歩数に合わせて
ポイントが
付く

ポイント
を貯める

最大
5,000円
相当!!



健康ポイントは
どうやって貯め
るの??

ウォーキングや指定するイベントへの参加、健康診査の受診などでポイントが貯まります。

※データ送信は1回/週を推奨、活動量計の方は最低でも1回/月データ送信しましょう。

データ送信は
簡単!

活動量計をリーダーライターに置く
だけで歩数データを簡単に送信でき
ます。

アプリの方は「データ送信アイコン」
をタップすることでデータ送信
できます。

専用リーダーライター・アプリ



ローソン・ミニストップ
Loppi端末でも

データ送信は、市内の各健康スポットや送信スポット、全国のローソン・ミニストップのLoppi端末でできます。

健康スポットで2回/月は体組成測定や血圧測定を
しましょう。体組成測定は**50ポイント/回**
(月2回まで) もらえます。



健康スポットでからだの変化をチェック



体組成計



血圧計

市内の
健康スポット
設置場所

- 中央保健センター
- 市立図書館〜りぶらん〜
- 表郷庁舎
- ひじりん館 (大信地域市民交流センター)
- 東庁舎
- 大沼行政センター (体組成計のみ)
- 白坂行政センター (体組成計のみ)

からだカルテ



歩数や体組成測定などの送信データや貯まった健康ポイントは自分専用のWEBページ
「からだカルテ」から確認ができます。

【5】ポイントを交換しよう！ (令和7年2月予定)

期間中に貯まったポイントは、5000ポイントを上限に賞品と交換します。

- 交換方法** QUOカード…ポイント交換会でのお渡し
楽天ポイント…「からだカルテ」からの手続きで交換
最大5,000円相当の賞品 (QUOカードや楽天ポイント) と交換!!
※交換方法の詳細は支援レター等でご連絡します。

このチラシの内容は令和6年3月時点のものです。事業内容に変更がある場合は市ホームページや支援レターなどでお知らせします。

白河市健康ポイント事業 2024」参加申込書

選択対象コース ▶ 活動量計コースで申込み

申込日 令和6年 月 日

- 窓口持込み：中央保健センター、各庁舎窓口までお持ちください。
- 郵送：〒961-0054 白河市北中川原313 中央保健センター健康増進課
「健康ポイント事業参加申込」宛

※アプリコース（スマートフォン）で参加申込される方は、必ずWEBからお申込みください。
※申込書に必要事項をご記入のうえ、「窓口持込み」または「郵送」にてお申込みください。
※郵送代はご本人負担となります。
※申込用紙は、中央保健センター、各庁舎にも設置しています。
※申込書が足りない場合は、コピーしてご利用ください。

フリガナ	(セイ)	(メイ)
お名前	(姓)	(名)
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	生年月日 西暦 年 月 日
ご住所	町名・番地 〒 ー 白河市	アパート マンション名、部屋番号
電話番号	ー ー	身長 cm
メールアドレス	<input type="checkbox"/> 事務局からのメール配信を希望しない @	※不明な方は未記入でも構いません。
ニックネーム	※希望者のみ（バーチャルウォーキングラリー時に表示されます。）	
健康保険種別	<input type="checkbox"/> 国民健康保険	<input type="checkbox"/> 国民健康保険以外
事前説明会希望日 事前説明会日程の番号 をご記入ください。	第1希望 No. _____	第2希望 No. _____
紹介者	氏名	第3希望 No. _____
	住所	

【個人情報の取扱及び同意について】

本事業によって取得した個人情報（以下、「参加者情報」）の取り扱いは、白河市及び委託先である株式会社タニタヘルスリンクが、個人情報に関する法令及び白河市個人情報保護条例に従い、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。利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し統計処理した情報を外部に公表することがあります。その際、個人が特定されることはありません。上記内容を読み、本事業に参加することに同意したものとします。

※個人情報は本事業の目的以外には使用しません。