

令和8年度

申込期間

4/13月
まで

かみのやま健康ポイント参加者募集

～楽しく・お得に・健康になる！

1,700人を超える市民の皆さんが、歩数や消費カロリーなどがわかる活動量計（アプリ）を使って、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。ぜひ、ご家族やお友達を誘って参加してみませんか？

参加料 無料

- ▶ 活動量計は1人1台無償貸与、初回測定会時にお渡しします
- ▶ アプリを使用する場合は、通信料を各自ご負担ください

募集人数 150人(応募多数の場合は、抽選)

▶ 新規参加者には「参加応援ポイント」として100P進呈

▶ 健康ポイント参加者からの紹介で

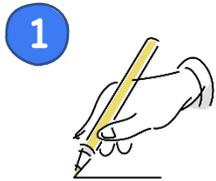
さらに **紹介した・された方**
それぞれ100Pプレゼント (各上限100P)

参加要件 次のすべてを満たす方

- ▶ 市内在住の20歳以上(平成19年4月1日以前生まれ)
- ▶ 健康関連のアンケート、年2回の測定会に参加できる
※測定会は平日/土日 開催予定
- ▶ 測定値や健診結果などのデータを研究機関に提供することに同意できる
- ▶ アプリ要件:スマートフォンにカメラ機能がある
Android:10以上 Google Fit とヘルスコネクト利用可
iPhone:iOS15.6以上 ヘルスケア利用可

健康ポイント申込～活動の流れ

参加決定は5月上旬頃、申込者全員に郵送で通知します



1 参加申込する

申込方法は①または②で

- ①専用申込書記入
- ②下記申し込みフォームから



2 測定会に参加

- ・5/30(土)に測定会実施
- ・活動量計を受け取る
- ・アプリを登録する



3 毎日かざそう

- ・歩いてPゲット!
- ・健康教室などに参加
- ・楽しいイベント満載



4 自分へご褒美

- ・貯めたP=商品券へ
- ・健康長寿で毎日生き生きと!

かみのやま健康ポイントってなあに？

？ ポイントを貯めるには… ※ポイント一部抜粋

| 種類 | 条件 | ポイント数 |
|----------|----------|-------|
| 歩数P | 目標歩数をクリア | 5 |
| からだチェックP | 体組成計で測定 | 50 |
| 測定会P | 測定会に参加 | 100 |
| 健診受診P | 健康診断を受診 | 600 |

特設ページ



？ 貯まったポイントは…



- ・1P=0.3円として、500円単位(最大2,500円)で商品券に交換
- ・交換後のポイントは、すべて翌年度に繰り越すことができます



問合せ
申込先

上山市役所 健康推進課 健康増進係

〒999-3192 上山市河崎一丁目1番10号

- ・市報4月号の申込書または右記QRコードを読み取って申込ください。
- ・ヤマザワ・おーばん・ヨークに申込書を設置しております。

☎ 672-1111 (内線164)

FAX: 023-672-1112

申し込みフォーム

