



# かみのやま健康ポイント

## 参加手引き



|        |  |
|--------|--|
| 管理番号   |  |
| 氏名     |  |
| ニックネーム |  |

令和4年5月  
上山市

# 目次

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 【1】かみのやま健康ポイント .....          | 1  |
| 【2】ポイントの種類 .....              | 3  |
| 【3】健康ポイントの交換方法 .....          | 6  |
| 【4】カセ坊スタンプ・はなまるスタンプについて ..... | 7  |
| 【5】活動量計をかざせる場所 .....          | 9  |
| 【6】活動量計の使い方 .....             | 11 |
| 【7】『あるこう！かざすくん』の使い方 .....     | 14 |
| 【8】体組成（体重・体脂肪）の測り方 .....      | 21 |
| 【9】血圧の測り方 .....               | 22 |
| 【10】個人情報の取扱い等 .....           | 23 |
| 【11】Q&A よくある質問 .....          | 24 |
| 【12】お問い合わせ .....              | 25 |

# 【1】かみのやま健康ポイント

## (1) かみのやま健康ポイントとは

市民のみなさんが健やかで幸せな毎日を送るために、健康づくりを応援する事業です。健康づくりに関する行動（ウォーキングや体操、教室参加等）に対してポイントが獲得でき、貯まったポイントに応じて商品券と交換できるもので、楽しみながら健康づくりが継続できます。

## (2) 参加条件

- 1) 20歳以上の市内在住の方（平成15年4月1日以前生まれ）
- 2) 令和4年5月中旬から令和5年3月末の間で行うアンケート調査及び測定会等にご協力いただける方
- 3) 参加については、辞退の申し出がない限り毎年自動更新されます。
- 4) この事業において収集した測定値や健診結果、医療費等の情報を研究機関等に提供し、健康ポイント事業の運営及び成果分析調査を行うことに同意できる方（ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします。）

アプリで参加する場合 下記の要件を満たしている方 ※アプリの通信料は自己負担

|         |                                           |
|---------|-------------------------------------------|
| iPhone  | ・iOS10以上 ・ヘルスケアがインストールされている ・カメラ機能がある     |
| Android | ・Android4.4W以上 ・GoogleFitが利用できる ・カメラ機能がある |

## (3) 参加費

無料

## (4) 健康ポイントを貯めるにはどうしたらいいの？

市が無償で貸与する活動量計（アプリの方はスマートフォン）を携帯し、市の公共施設やコンビニ、スーパー等、市内36カ所に設置した読取専用端末『あるこう！かざすくん』（以下『あるこう！かざすくん』という）に活動量計（アプリの方はスマートフォン）をかざして、健康づくりに関するデータ送信と体組成測定を行っていただきます。そのデータに基づき、ポイントを獲得できます。

このほか、市が指定する対象プログラムに参加する、健診を受診する等でポイントが獲得できます。

## (5) 公式ホームページ

▼ホームページ

かみのやま健康ポイント公式ホームページ  
(以下、「公式ホームページ」という)では、  
かみのやま健康ポイントの事業内容やお知らせ等を掲載しています。



ホームページアドレス <https://kaminoyama-health-point.com/>

## (6) 事業の流れ (令和4年度)

参加申込



健康ポイント説明会&活動量計配付・開始時測定会

5月28日(土)、29日(日)のいずれかの日に  
ご参加いただきます。

詳細については参加者に個別に通知します。

ポイントゲットスタート

6月1日(水)～令和5年3月31日(金)

期間中、歩数や教室参加、各種健診(検診)受診などでポイントを貯めていきます。

終了時測定会&測定結果説明会

令和4年12月8日(木)、9日(金)、10日(土)、11日(日)、12(月)  
のいずれかの日にご参加いただきます。

測定会の詳細については、参加者に個別に通知します。

ポイント還元(商品券交換)

令和5年5月(予定)

後日お知らせします。

※令和5年3月31日までに獲得したポイント数に応じて、商品券と交換します。

中途辞退の場合は貯めたポイントは無効になります。



## 【2】 ポイントの種類

本事業では、以下の健康ポイントを獲得することができます。

### ◆ポイントの種類◆

| 種別    | ポイント名称    | ポイント獲得の条件           | 獲得ポイント数                                               | 回数           |
|-------|-----------|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------|
| 健康づくり | 歩数測定      | かざすくんポイント           | ① 1 P<br>② 10 P                                       | 1 回/日        |
|       |           | 歩数ポイント              | 5 P                                                   | 1 回/日        |
|       |           | アクティブポイント           | 5 P                                                   | 1 回/日        |
|       |           | ボーナスポイント            | 100 P                                                 | 1 回/月        |
|       | 体組成測定     | からだチェックポイント         | 50 P                                                  | 1 回/月        |
|       |           | からだ改善ポイント           | BMI と体脂肪率各 100 P<br>(最大 200 P)                        | 1 回/月        |
|       | HbA1c 測定  | HbA1c 入力ポイント        | 50 P                                                  | 4 回<br>まで/年  |
|       | 対象プログラム参加 | 健康教室ポイント            | 1 回 20 P<br>(※)初回のみ<br>100 P<br>(※)若葉コースの新規参加者紹介で 20P | 10 回<br>まで/月 |
|       |           | 運動ポイント<br>(3 月中に付与) | 100 P                                                 | 1 回/年        |
|       |           | 食生活ポイント             | 1 回 20 P                                              | 10 回<br>まで/年 |

| 種別     | ポイント名称   | ポイント獲得の条件                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 獲得ポイント数                                                 | 回数    |       |
|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|
| 健康づくり  | 健診受診     | <p>① 健診受診ポイント</p> <p>健診もしくは人間ドックの受診が確認できた場合に獲得※健診の必須項目【問診・身長・体重・BMI・理化学的検査・血圧・AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GT（γ-GTP）・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・HbA1cまたは空腹時血糖・検尿（蛋白・糖）】（健診時、国民健康保険と後期高齢者医療保険以外の方は、令和5年2月末までに健診結果の写しを健康推進課へ提出）</p> <p>② 歯科健診ポイント</p> <p>定期的に歯科健診を受けている方にポイント付与（令和4年12月のアンケートで確認します）</p> | ① 600 P<br>② 20 P                                       | 1 回/年 |       |
|        | お楽しみ     | スタンプラリーポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20カ所の『あるこう！かざすくん』にかざしたらポイント獲得                           | 300 P | 1 回/年 |
|        |          | ラッキーポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 『あるこう！かざすくん』の設置場所ごとに、何回かに1回の確率で獲得                       | 10 P  | 1 回/日 |
|        | その他      | 紹介ポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 参加者募集期間中に、本事業の紹介をしたことで、新規申込につながった場合、紹介した方と紹介された方にポイント付与 | 50P   | 1 回/年 |
| ボランティア | ボランティア参加 | 測定会・健康づくり・介護予防事業等の運営スタッフとして協力した場合に獲得（※対象者は、健康マイスター講座受講者）                                                                                                                                                                                                                                        | 1 回 100P/半日                                             | —     |       |

◆別表1 ポイント対象となる年齢別の歩数・アクティブ歩数◆

| 年齢     | 1日の目標歩数 | 1日の目標アクティブ歩数(※)<br>(3メッツ以上歩数) |
|--------|---------|-------------------------------|
| 40歳未満  | 9,000   | 5,000                         |
| 40～64歳 | 8,000   | 3,000                         |
| 65～74歳 | 6,000   | 2,000                         |
| 75～89歳 | 3,000   | 500                           |
| 90歳以上  | 1,000   | 250                           |



(※) アクティブ歩数とは、いわゆる速歩き

◆別表2 ポイント対象となる年齢別BMI・体脂肪率の基準値◆

| 年齢    | BMIの基準値     | 体脂肪の基準値     |             |
|-------|-------------|-------------|-------------|
|       | 性別関係なく      | 男性の場合       | 女性の場合       |
| 65歳未満 | 18.5以上～25未満 | 12%以上～22%未満 | 22%以上～32%未満 |
| 65歳以上 | 21.5以上～25未満 | 14%以上～24%未満 | 23%以上～35%未満 |

### 【3】健康ポイントの交換方法

ポイントの交換方法には下記の2つがあります。12月頃のアンケートで交換方法を選択していただきます。

#### ①「商品券と交換」 ②「地域貢献（商品券辞退）」

※「地域貢献」とは、商品券相当分を「かみのやま健康ポイント」事業運営に還元させていただくものです。

#### ■商品券と交換できます

1ポイント0.3円とし、500円単位で商品券と交換します。

| 健康ポイント |  | 種別                                 | 最大     | ポイント<br>繰り越し |
|--------|--|------------------------------------|--------|--------------|
| 健康づくり  |  | 歩数測定、体組成測定、対象プログラム参加、健診受診、お楽しみ、その他 | 2,500円 | あり           |
| ボランティア |  | ボランティア参加                           | 3,000円 | なし           |

※令和5年3月31日までのポイント獲得に応じて商品券をお渡しします。

中途辞退の場合は貯めたポイントは無効となります

#### 〈ボランティアポイントについて〉

- ・通常ポイントに合算し表示されます。
- ・交換について  
通常ポイントとボランティアポイントに分けてそれぞれ計算します。



#### ポイント交換の例

##### ●令和4年6月1日から令和5年3月31日の間に8,600ポイント貯めた場合

8,600ポイント×0.3円＝2,580円 ⇒2,500円分は商品券と交換

残り80円分はポイントに換算し直し、翌年度に繰り越します

80÷0.3＝266ポイント ⇒266ポイントは翌年度に繰り越し

##### ●令和4年6月1日から令和5年3月31日の間に貯めたポイントが1,667ポイント未満の場合

例) 1,666ポイント×0.3円＝499.8円

⇒500円分には届かないため商品券と交換はできませんが、ポイントはすべて翌年度に繰り越します。

#### ポイント交換の例（ボランティアポイントを付与された方）

##### ●8,600ポイントのうちボランティアポイントを3,500ポイント貯めた場合

3,500ポイント×0.3円＝1,050円 ⇒1,000円分は商品券と交換し、50円相当ポイントは失効します。

※ボランティアポイントの繰り越しはありません。

残り5,100ポイント×0.3円＝1,530円 ⇒1,500円は商品券と交換し、30円相当分のポイントは次年度に繰り越します。

## 【4】 カセ坊スタンプ・はなまるスタンプについて

### ■ カセ坊スタンプ・はなまるスタンプを貯めよう！

#### カセ坊スタンプ



健康ポイント事業の参加者のみなさんが『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざすと、健康ポイントとは別に、「カセ坊スタンプ」を1回あたり1個獲得できます（事前手続きは不要です）。

「カセ坊スタンプ」は1カ所につき1日1個獲得できるので、同じ日に違う場所の『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざすと、かざした場所の数だけ「カセ坊スタンプ」を獲得できます。

#### はなまるスタンプ



1日で10カ所の『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざして、カセ坊スタンプを10個獲得すると、「はなまるスタンプ」を1個獲得できます。

令和2年度、3年度からの参加者は令和4年4月1日から令和5年3月31日、令和4年度からの参加者は令和4年6月1日から令和5年3月31日の間で貯めた「はなまるスタンプ」の数を競っていただき、各上位5人の方を表彰いたします。

1日で10カ所の  
『あるこう！かざすくん』  
に活動量計をかざす

カセ坊スタンプ 10個 獲得！



はなまるスタンプ  
1個 獲得！





## カセ坊スタンプとはなまるスタンプの違い

### カセ坊スタンプ



『あるこう！かざすくん』に  
活動量計をかざす  
(1カ所につき1日1個)

### 獲得方法

同じ日に違う場所でかざす  
と、かざした場所の数だけ  
獲得できます！

### はなまるスタンプ



1日にカセ坊スタンプを  
10個貯めるごとに1個  
ゲット！

カセ坊スタンプをたくさん  
あつめよう！カセ坊スタンプ  
10個ごとに1個ゲット！

⚠️ ご注意ください！

カセ坊スタンプ・はなまるスタンプと「健康ポイント」はちがいます。  
スタンプの数は健康ポイントには加算されません（商品券交換ポイントではあり  
ません） のでご注意ください。

スタンプラリーポイントは  
年に1回300ポイントがつくよ！  
詳しくは4ページをみてね！



## 【5】 活動量計をかざせる場所

活動量計をかざして、歩数を送信したり、体組成測定をしてポイントが獲得できる『あるこう！かざすくん』は、市内36カ所に設置されています。体組成測定・血圧測定は、体組成計・血圧計が設置されている市内6カ所（下記、設置場所一覧で「○」がついている場所）で測定することができます。



『あるこう！かざすくん』画面イメージ

### ◆設置場所一覧◆

| No.  | 端末設置場所             |          | 住所                  | かざせる時間                                                                 | 血圧計<br>体組成計 |
|------|--------------------|----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 公共施設 |                    |          |                     |                                                                        |             |
| 1    | 上山市役所（1階ロビー）       |          | 上山市河崎一丁目1番10号       | 平日 8:30～17:15                                                          | ○           |
| 2    | 二日町プラザ（5階 図書館前）    |          | 上山市二日町 10 番 25 号    | 9:00～19:00<br>(水曜除く)<br>(祝日 9:00～16:30)                                | ○           |
| 3    | 地区<br>公民館<br>(本 庁) | 中部地区公民館  | 上山市十日町 4 番 11 号     | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 4    |                    | 北部地区公民館  | 上山市弁天一丁目 6 番 8 号    | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 5    |                    | 南部地区公民館  | 上山市河崎一丁目 1 番 23 号   | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 6    | 地区<br>公民館<br>(出張所) | 山元地区公民館  | 上山市狸森字久々取 511 番 1   | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 7    |                    | 西郷地区公民館  | 上山市藤吾字下原 412 番 3    | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 8    |                    | 本庄地区公民館  | 上山市皆沢字鶴巻 1247 番 1   | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 9    |                    | 東地区公民館   | 上山市須田板字原際 742 番 2   | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 10   |                    | 宮生地区公民館  | 上山市下生居字屋敷前 288 番    | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 11   |                    | 中川地区公民館  | 上山市高野字念仏壇 66 番 3    | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 12   |                    | 中山地区公民館  | 上山市中山字上町式 3156 番    | 平日 9:00～17:00                                                          |             |
| 13   | その他の<br>公民館        | 菖蒲公民館    | 上山市菖蒲 66 番地         | 月曜日 9:30～10:30                                                         |             |
| 14   |                    | 阿弥陀地公民館  | 上山市阿弥陀地字中畑 446 番地 1 | 木曜日 13:30～14:30                                                        |             |
| 15   |                    | 高松集会センター | 上山市高松 1515 番地       | 木曜日 13:30～14:30                                                        |             |
| 16   | 三友エンジニア体育文化センター    |          | 上山市けやきの森 2 番 1 号    | 9:00～20:00                                                             | ○           |
| 17   | 生涯学習センター           |          | 上山市東町 3 番 61 号      | 9:00～20:00                                                             |             |
| 18   | Z A Oたいらぐら         |          | 上山市蔵王坊平国有林 241 林班   | 5～10月 9:00～19:00<br>(5～6 月・9～10 月の日曜・祝日は 17:00 まで)<br>11～4月 9:00～17:00 |             |
| 19   | かみのやま温泉観光案内所       |          | 上山市矢来一丁目 2 番 1 号    | 9:00～16:45                                                             |             |
| 20   | かかし茶屋              |          | 上山市元城内 3 番 7 号      | 9:00～16:45（木曜日除く）                                                      | ○           |



| No.                     | 端末設置場所                          | 住所                 | かざせる時間                                                               | 血圧計<br>体組成計 |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>日本郵便</b>             |                                 |                    |                                                                      |             |
| 21                      | 檜下郵便局                           | 上山市檜下 15 番地        | 平日 9:00～17:30                                                        |             |
| 22                      | 上山旭町郵便局                         | 上山市旭町一丁目 10 番 17 号 | 平日 9:00～17:00                                                        |             |
| <b>商業施設（大型）</b>         |                                 |                    |                                                                      |             |
| 23                      | ヤマザワ上山店                         | 上山市矢来三丁目 7 番 23 号  | 9:30～21:00<br>(日曜日 9:00～21:00)                                       |             |
| 24                      | おーばん上山店                         | 上山市美咲町二丁目 3 番 8 号  | 10:00～22:00<br>(日曜日 9:00～22:00)                                      |             |
| 25                      | ヨークベニマル 上山店                     | 上山市仙石字元糸目 913 番地   | 9:30～22:00                                                           | ○           |
| 26                      | ウエルシア 上山弁天店                     | 上山市弁天一丁目 11 番 36 号 | 9:00～24:00                                                           | ○           |
| <b>商業施設（コンビニエンスストア）</b> |                                 |                    |                                                                      |             |
| 27                      | セブンイレブン 上山金生店                   | 上山市金生西三丁目 4 番 12 号 | 24 時間                                                                |             |
| 28                      | セブンイレブン 上山みはらし南店                | 上山市金瓶字高谷山 42-17    | 24 時間                                                                |             |
| 29                      | セブンイレブン 朝日台一丁目店                 | 上山市朝日台一丁目 5 番 1 号  | 24 時間                                                                |             |
| 30                      | セブンイレブン 上山蔵王の森店                 | 上山市蔵王の森 8 番 1 号    | 24 時間                                                                |             |
| 31                      | セブンイレブン 上山矢来店                   | 上山市矢来四丁目 9 番 1 号   | 24 時間                                                                |             |
| 32                      | ローソン 上山十日町店                     | 上山市十日町 10 番 1 号    | 24 時間                                                                |             |
| 33                      | ローソン 上山バイパス店                    | 上山市金瓶字林蔭 9-1       | 24 時間                                                                |             |
| 34                      | ローソン 上山金生店                      | 上山市金生東一丁目 9 番 2 号  | 24 時間                                                                |             |
| <b>運動施設</b>             |                                 |                    |                                                                      |             |
| 35                      | カーブス 上山中央店                      | 上山市石崎一丁目 2 番 41 号  | 平日<br>10:00～13:00<br>15:00～19:00<br>土曜日<br>10:00～13:00<br>(※女性限定)    |             |
| 36                      | スポーツクラブアクトス WILL_G<br>ヨークタウン上山店 | 上山市仙石字元糸目 793 番地   | 平日 10:00～22:00<br>(木曜除く)<br>土曜日 10:00～21:00<br>日曜日・祝日<br>10:00～18:00 |             |

令和 4 年 6 月 1 日現在

※読取専用端末は、各施設のご協力により設置しています。**施設へのご要望はご遠慮ください。**

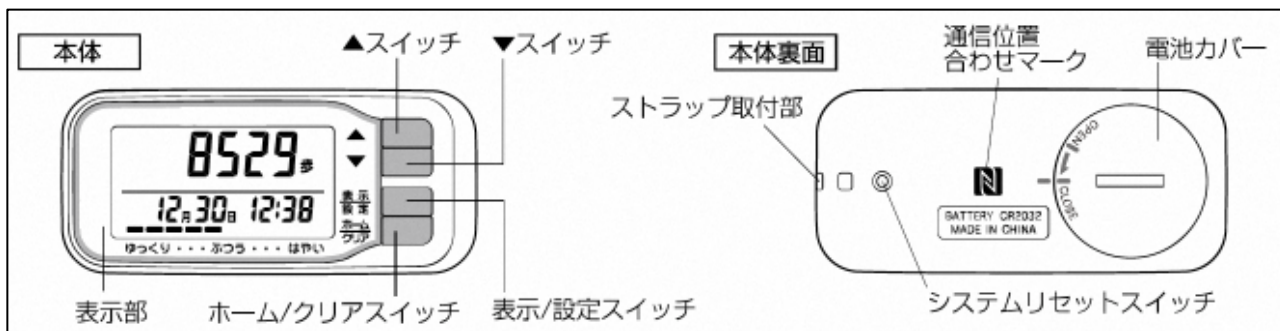
※かざせる時間は設置場所の休業日を除きます。また、施設の都合で変更となる場合があります。

各地区公民館は、**事前の予告なしに休館となる場合があります。かざせる時間以外に勝手に電源を入れることはしないでください。**



## 【6】 活動量計の使い方

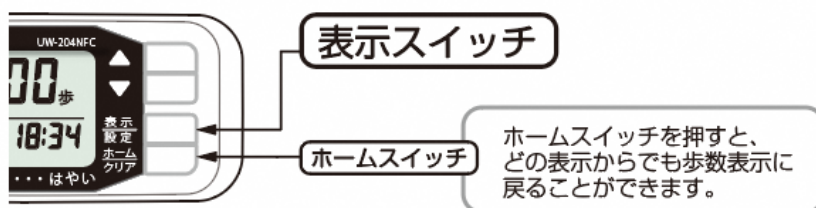
### (1) 各部の名前と表示



### (2) さまざまな活動情報を見るときは（表示の切り替え方法）

- 1) アクティブ歩数（3 メッツ以上の歩数）や歩行距離などを見たい場合は、上から 3 番目の『表示スイッチ』を押してください。押す度に画面が切り替わります。

表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。



#### ◆身体活動量表示



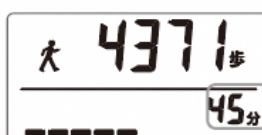
身体活動量 (メッツ・h) 歩数を表示します。  
歩行強度と設定メッツ以上の歩行時間から算出した運動量

#### ◆歩数表示 (ホーム表示)



歩数を表示します。

#### ◆アクティブ歩数表示



アクティブ時間を表示します。

アクティブ歩数を表示します  
アクティブ歩行モードマークが点灯します。  
一日の全歩数から、設定メッツ以上の歩数をアクティブ歩数として表示します。

#### ◆歩行距離表示



歩行距離を表示します。

#### ◆活動消費カロリー表示



活動消費カロリーを表示します。

#### ◆総消費カロリー表示



総消費カロリーを表示します。

2) 過去の情報を見たい場合は、『▲スイッチ』を押すと〈過去のモード〉に切り替わります。

『▲スイッチ』で見たい日付を表示し、『表示スイッチ』を押すと表示内容が切り替わります。

3) 見たい表示内容のままで、『▲スイッチ』を押すと、過去の情報が表示されます。

何も操作せず、放置すると「省電力モード（画面の表示が消えます）」になります。

動かすと最初の画面が表示されますので、歩数や過去の情報を見た後はそのまま構いません。

また、『ホームスイッチ』を押しても最初の画面に戻ります。

アクティブ歩数（3 メッツ以上の歩数）や歩行距離などを見たい場合は、上から3 番目の『表示スイッチ』を押してください。押す度に画面が切り替わります。

### (3) 自動修正機能

活動量計のデータが実際の時刻より5分以上ずれている場合、活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざすと、活動量計に設定された時刻・年齢・体重・性別が正しいデータに自動的に修正されます。

### (4) 使用上の注意

- 1) 活動量計が汚れた場合は、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、乾いた布で「から拭き」してください。
- 2) ベンジン・シンナー等は使用しないでください。
- 3) 水をかけたり、丸洗いをしないでください。
- 4) 高温多湿・直射日光・塵等を避けてください。
- 5) 乳幼児の手の届かないところに保管してください。

### (5) 電池の入れ方と初期設定の方法

- 1) 電池は、初期不良（貸出後または購入後1 年以内）以外、有料での交換となります。
- 2) 電池交換方法は P.13 をご覧ください。
- 3) 電池交換方法がわからない場合は、活動量計用ボタン電池（CR2032）を購入してから健康推進課へお越しください。

 **ご注意ください！**

**電池を交換する前に、必ず活動量計を「あるこう！かざすくん」にかざしてください。**  
**かざす前に電池を抜くと、直近のデータが保存されません。**

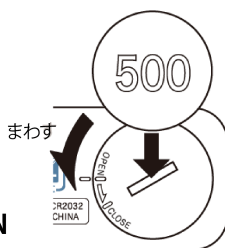


**電池交換の前に  
必ずかざしてね！**

## 電池交換のしかた

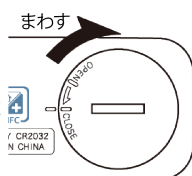
### 1. 電池カバーをあける

電池カバーの溝に、コインなどを差し込み左に回転させて電池カバーを外します。本体ケースの位置マークと電池カバーの**OPEN**マークを合わせます。



### 3. 電池カバーを閉める

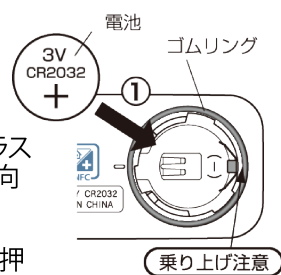
ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池カバーの**OPEN**マークを合わせます。電池カバーを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池カバーの**CLOSE**マークを合わせます。



### 2. 電池を入れる

① 付属の電池 (CR2032) のプラス極 (+) を上にして矢印の方向から斜めに差し込みます。

② 電池が固定される位置まで押ししてください。

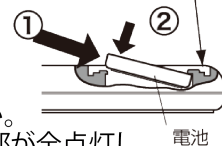


### 4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押しってください。システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず設定を行ってください。

※新しい電池と交換したのに電池マークが点灯した場合は、システムリセットスイッチを押すと消えます。

※先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。



電池交換のあと、ホーム/クリアスイッチを押して『あるこう！かざすくん』にかざすと、日付や年齢等が自動で設定されます。すぐに『あるこう！かざすくん』にかざせない場合は、手動で設定したあとホーム/クリアスイッチを押してください。

## (6) 故障かなと思ったら

1) スwitchを押しても何も表示されない場合は電池が正しく入ってないか、電池が完全消耗している可能性があります。電池を正しく入れても表示されない場合は、電池を交換してください。

2)  が点滅もしくは点灯した場合は、電池が消耗しています。交換してください。

開始時に活動量計に入っている電池はテスト電池のため、比較的短期間で消耗する場合があります。電池の寿命は使用環境・使用状況によって異なります。

3) 歩きはじめの歩数がカウントされない。

→誤カウント防止のため、歩き始めの 10 歩までは歩数は更新されません。

## (7) 活動量計を購入する場合

破損・水濡れ・紛失・貸出から 1 年以上の故障等により実費負担で購入いただく必要があります。健康推進課までご連絡ください。

上山市役所 健康推進課 健康増進係

TEL : 023-672-1111 (内線 164)

FAX : 023-672-1112

E-mail : kenkopoint@city.kaminoyama.yamagata.jp

〒 999-3192 山形県上山市河崎一丁目 1 番 1 0 号

## 【7】『あるこう！かざすくん』の使い方



### (1) 活動量（歩数等）や体組成データ（体重、体脂肪率、BMI）の確認方法

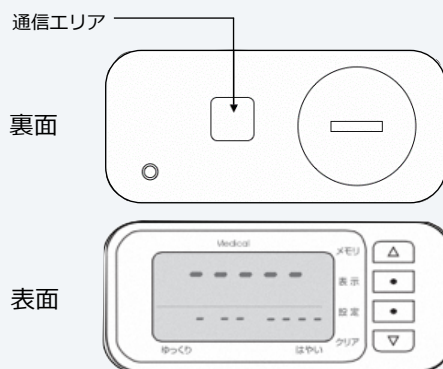
1) 『あるこう！かざすくん』に活動量計（アプリで参加の方はスマートフォン）をかざします

#### 活動量計のかざし方

① 裏面の〈通信エリア〉を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。

② 音が鳴るまでかざし続けてください。  
（通常は2秒ほどで音が鳴ります。）

※通信中は、表面の液晶表示部が右図のような表示になります。



ご注意ください！

**活動量計は1週間に1回はかざしましょう。**

データ送信（かざす）は、いつでも・どこでも・1日に何回でも、どんどん行ってください。最低でも、2週間に1度、データ送信（かざす）を行いましょう。

**活動量計には、2週間分のデータしか保存されません。**

#### スマートフォンアプリのかざし方

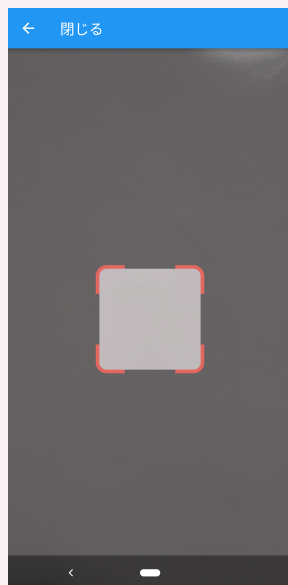
① アプリを立ち上げて、「かざして送信」ボタンを押します。



「スマートフォンアプリ画面」イメージ



- ②QRコード読み取り画面が出てきたら、かざすくんのQRコードを読み取ります。  
読み取り後、歩数が送信されます。

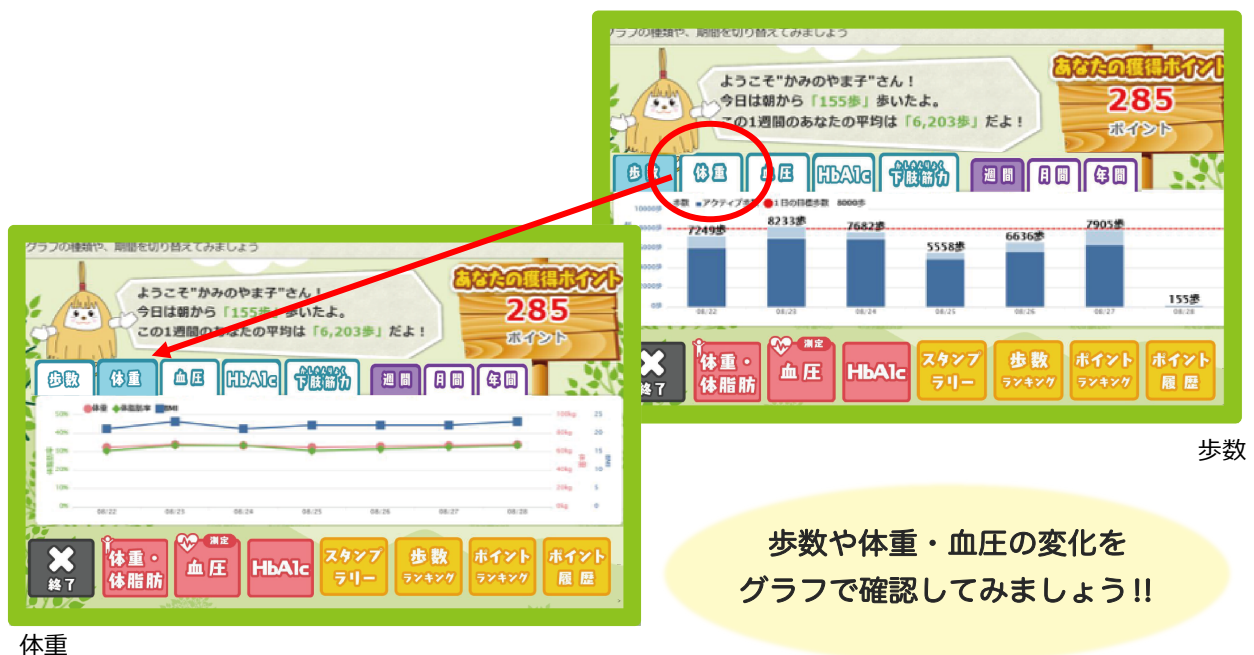


「QRコード画面」イメージ



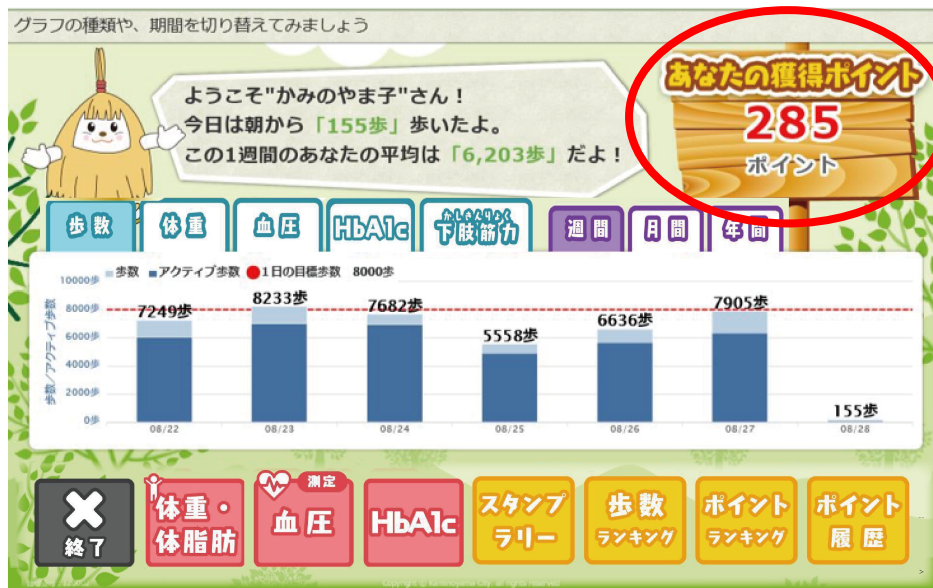
『あるこう！かざすくん』画面イメージ

- 2) 活動量計やアプリをかざすと、歩数のグラフを確認することができます。また、体重タブをタッチすると、体重等のグラフの画面に移動し、データを確認することができます。週間・月間・年間のデータも確認できます。



## (2) 獲得ポイント等の確認方法

- 1) 獲得した総ポイント数は、活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざした際に右上に表示されます。



獲得した総ポイントの表示画面イメージ

- 2) ポイントが付与された場合は、かざした直後にポイント獲得画面が表示されます。  
獲得ポイントの詳細は、ポイント履歴画面で確認できます。(P.19 参照)



ポイント獲得画面イメージ

- 3) 『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざすと、歩数、体組成データ、ポイントの他に、下記の項目を確認することができます。





### (3) スタンプラリー

**スタンプラリー**をタッチすると、スタンプラリー達成率、累計スタンプ数が確認できます。



令和5年3月31日までに市内36カ所のうち  
20カ所の『あるこう! かざすくん』に活動量計をかざすと、  
スタンプラリーポイントを300ポイント獲得できます。

### (4) 歩数ランキング

**歩数ランキング**をタッチすると、現在の歩数ランキングが確認できます。『本日のランキング』はリアルタイムに変動しますので、後ろの人に抜かれないよう毎日がんばりましょう!



歩数ランキング

## (5) ポイントランキング

**ポイントランキング**をタッチすると、現在のポイントランキングを確認できます。

全体ランキングの他、年代別、地区別、グループ別(※)のランキングも確認することができます。月間、年間のランキングも確認できるので、目標を決めて頑張りましょう。

上山市ホームページトップから、かみのやま健康ポイント公式サイトを開くと、年齢別、地区別、グループ別のランキングなどがご覧いただけます

※参加者3名以上でグループを作成することができます。グループ内でポイント数や歩数を競うことで楽しみながら健康づくりを行えます。グループを作成したい場合はグループ作成申請書を健康推進課へ提出してください。

現在、毎日ウォーキングが開催中です。

2020年8月  
全体  
ランキングだよ！

# ポイントランキング!

あなたの順位を確認しよう!

| 順位   | ニックネーム | 獲得ポイント | 平均歩数 | スタンプ数  |     |
|------|--------|--------|------|--------|-----|
| 15 位 | ふじや    | さん     | 639  | 39599歩 | 154 |
| 15 位 | アツコ    | さん     | 639  | 16746歩 | 9   |
| 17 位 | ほん太    | さん     | 633  | 12626歩 | 19  |
| 18 位 | うさぎ    | さん     | 632  | 10015歩 | 7   |
| 19 位 | かみのやま子 | さん     | 631  | 15780歩 | 6   |
| 20 位 | さかたん   | さん     | 629  | 14434歩 | 75  |
| 21 位 | さぎやま   | さん     | 628  | 8774歩  | 3   |
| 21 位 | ひろ     | さん     | 628  | 11797歩 | 3   |
| 21 位 | せい     | さん     | 628  | 21240歩 | 33  |

× 終了   つ 戻る   月間のランキング   年間のランキング

全体   年代別   地区別   グループ別

ポイントランキング (全体)

現在、毎日ウォーキングが開催中です。

2020年8月  
チームNICO  
ランキングだよ！

# ポイントランキング!

あなたの順位を確認しよう!

| 順位  | ニックネーム | 獲得ポイント | 平均歩数 | スタンプ数  |    |
|-----|--------|--------|------|--------|----|
| 1 位 | ふなばし   | さん     | 330  | 2656歩  | 5  |
| 2 位 | まみ     | さん     | 223  | 12796歩 | 22 |
| 3 位 | ボンド    | さん     | 219  | 12188歩 | 14 |
| 4 位 | たかし    | さん     | 204  | 9142歩  | 14 |
| 5 位 | はる     | さん     | 190  | 9709歩  | 15 |
| 6 位 | かみのやま子 | さん     | 631  | 15780歩 | 6  |
| 7 位 | miho   | さん     | 157  | 6508歩  | 19 |
| 7 位 | シホ     | さん     | 157  | 7749歩  | 18 |
| 9 位 | まさたか   | さん     | 155  | 7144歩  | 15 |

× 終了   つ 戻る   月間のランキング   年間のランキング

全体   年代別   地区別   グループ別

ポイントランキング (グループ)



## ※歩数ランキング・ポイントランキングについて

### 週間の ランキング

前日までのデータに基づく順位が表示されます。なお、月曜日にランキングを確認した場合は先週 1 週間の順位が表示されますのでご注意ください。

### 月間の ランキング

今月の順位は 2 日以降に表示されます。なお、1 日に確認した場合は先月の順位が表示されますのでご注意ください。

### 年間の ランキング

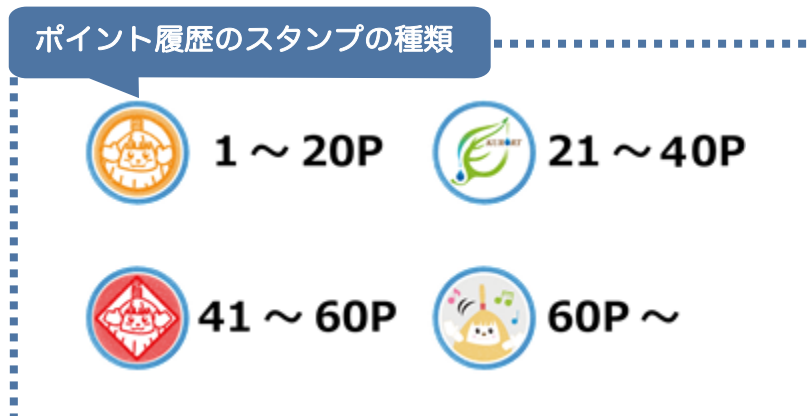
今年度の順位が表示されます。  
※R5 年 4 月 2 日に確認した場合は、前年度の順位が表示されます。

## (6) ポイント履歴

**ポイント履歴**をタッチすると、カレンダーで当月のポイント獲得状況と総獲得ポイント・総獲得スタンプが確認できます。



ポイント履歴



## (7) HbA1Cの入力方法

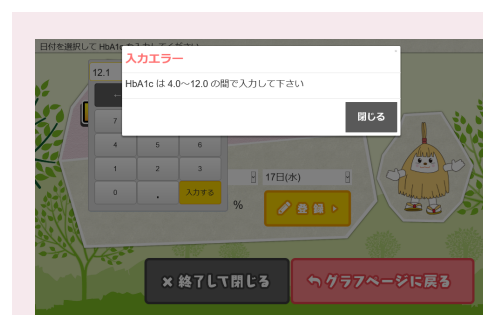
①『あるこう！かざすくん』の画面下部の、HbA1cのボタンを押します。



②日付を入力します。(日付の部分タッチすると、西暦や月日が選択できます)



③HbA1cの欄をタップすると、入力用の数字ボタンが出てくるので、数字ボタンで HbA1c の値を入力し、「入力する」を押したあと→「登録」を押します。



「入力エラー」と表示されたら、正しい数値をもう一度入力してください。

④入力できたよ！と表示されたら、入力完了です。



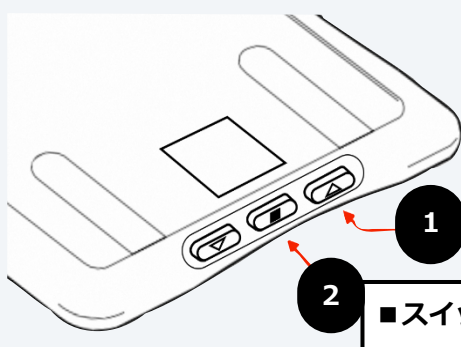
## 【8】 体組成（体重・体脂肪）の測り方

※体組成計の設置場所は P.9～10 の「設置場所一覧」でご確認ください。

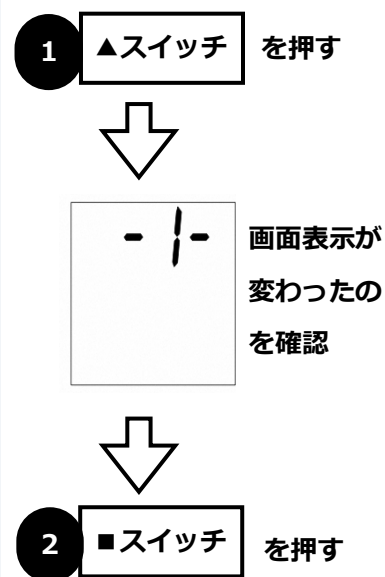
ウェットティッシュ等を各自ご持参の上、体組成計の使用前に拭いてください。

### 体組成（体重・体脂肪）の測り方

- ① できるだけ薄着になり、靴下やストッキング等を脱ぎ、裸足になってください。
- ② 活動量計またはスマートフォンを『あるこう！かざすくん』にかざしてください。
- ③ 『あるこう！かざすくん』の画面に「体重・体脂肪測定」のボタンが出てきたら、やさしくタッチしてください。
- ④ 体組成計の上部のスイッチ①を押し、体組成計のモニターに右のような画面が出たら、スイッチ②をゆっくり順番に押してください。



- ①のスイッチを押して  
2～3 秒後に
- ②のスイッチを押す



- ⑤ 『あるこう！かざすくん』の画面に「準備できたよ！くつやくつしたをぬいで体組成計にのってください」と表示されたら体組成計に乗り、数秒間動かないでください。



- ⑥ 『あるこう！かざすくん』の画面に「完了です！」と表示されたら測定完了です。  
身支度を整え、もう一度ウェットティッシュ等で体組成計を拭いてください。忘れ物がないように注意しましょう。

詳しくは、体組成計の近くに備え付けの『体組成の測り方』をご覧ください。



## 【9】 血圧の測り方

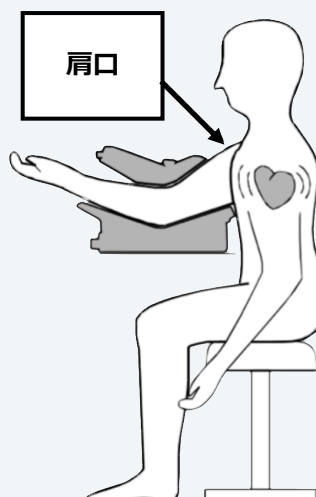
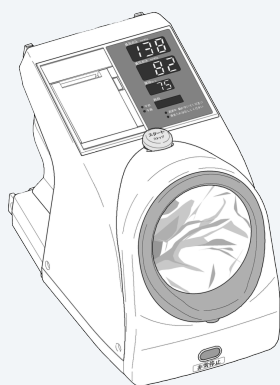
※血圧計の設置場所は P.9～10 の「設置場所一覧」でご確認ください。

### 血圧計の使い方

- ① 活動量計またはスマートフォンを『あるこう！かざすくん』にかざしてください。
- ② 『あるこう！かざすくん』の画面下部に「**血圧測定**」のボタンが出たら、やさしくタッチしてください。
- ③ 『あるこう！かざすくん』の画面が下図のように変わったら、血圧の計測を開始します。



- ④ 薄着になり、ゆっくり血圧計の前に座ります。  
血圧計に腕をしっかりと肩口まで挿入し、スタートスイッチを押します。  
(左右どちらの腕でも測定できます)



- ⑤ 計測が終了するまで、動いたり話したりせず静かにお待ちください。  
計測が終了すると、『あるこう！かざすくん』の画面にも結果が表示されます。  
(印刷紙は出力されません)。



## 【10】 個人情報の取扱い等

### (1) 個人情報の取扱い

- 1) 本事業における、参加者から取得した個人に関する情報（以下、「参加者情報」という。）の取扱いは、個人情報保護法ならびに上山市個人情報保護条例を含む関係法令等に準拠します。
- 2) 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった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。
- 3) 利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

### (2) 事業の中断・終了

- 1) 本事業は、利用期間内であっても、事業の中断、または、事業の全部又は一部の提供を終了することがあります。
- 2) 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対してその旨を市ホームページ等でお知らせします。

### (3) 事業内容の変更

- 1) 事業内容を変更する場合は、市ホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。  
このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。
- 2) 参加者情報の利用目的または利用範囲の変更を行う場合は、個人情報保護法ならびに上山市個人情報保護条例を含む関係法令等に基づき、市から参加者に事前にお知らせし、同意を得た場合に限るものとします。



## 【11】 Q&A よくある質問

### ■ 2週間以上かざさないとどうなるの？

活動量計は2週間分の情報がメモリ（蓄積）されますが、それ以降は上書きされて消えてしまいます。せっかくの情報が消えてしまいますので、こまめにかざしましょう。『あるこう！かざすくん』で表示される歩数のグラフ等もお楽しみに。

### ■ 日付が変わると、歩数が0になったけど？

活動量計は日付が変わると自動的に0歩になりますが、2週間分の情報は記録されています。過去の歩数等の情報を見たい場合は、P.11～12をご覧ください。

### ■ 歩数とカウント数が違うけど？

活動量計は、誤カウント防止のため、歩きはじめての10歩までは歩数は更新されません。また、すり足歩行や自転車での移動等はカウントされないのでご注意ください。

### ■ 獲得ポイントはどこで確認できる？

市内36カ所に設置してある『あるこう！かざすくん』にかざして確認してください。

### ■ 貯まったポイントは？

1ポイントを0.3円とし、500円単位でボランティアポイントを差し引いた分のポイントは最大2,500円分、ボランティアポイントは最大3,000円分の商品券と交換します。令和4年度参加者は、令和4年6月1日から令和5年3月31日までのポイント数で交換します。詳細については、P.6をご覧ください。

### ■ 登録情報を変更したい場合は？

申込時の登録情報を変更される場合は、健康推進課までご連絡ください。

### ■ 参加を辞退したい場合は？

参加を辞退したい場合は、健康推進課までご連絡ください。令和5年3月31日以前に辞退した方のポイントは無効となります。

※異動など参加要件からはずれる場合もご連絡ください。

### ■ 活動量計を紛失した場合は？

健康推進課までご連絡ください。初期不良（貸出から1年以内で明らかな破損・水漏れがない場合）は、無償にて交換いたします。それ以外の場合（破損・水濡れ・紛失・貸出から1年以上の故障等）は、実費負担（3,630円）でのご購入となりますのでご了承ください。

### ■電池マークが点滅または点灯している場合は？

電池が消耗しています。活動量計用ボタン電池 CR2032 をお買い求めいただき、交換してください。100 円ショップで購入した電池は寿命が短い可能性があるため、ご注意ください。電池交換の前に、かならず『あるこう！かざすくん』に活動量計をかざしてください。

### ■スマートフォンを買い替えたら？

新しいスマートフォンで「かざすくん！アプリ」をインストール後、アプリにログインしてください。

※Android スマホをご利用の方は「**Google Fit**」がインストールされている必要があります。

「Google Fit」がインストールされていない場合は、「**Google Play ストア**」で「Google Fit」をインストールしてください。

ログインの手順は、説明用動画をご確認ください。

(右記 QR コードを読み取るか、下記 URL からアクセス)

**<https://youtu.be/qKzanhUR3GY>**

管理番号……通知文に記載の 6 ケタの番号

パスワード…生年月日 8 ケタ

(例：1997/6/26→**19970626**)

▼ログイン手順説明動画  
(YouTube)



## 【12】 お問い合わせ

上山市役所 健康推進課 健康増進係

TEL : 023-672-1111 (内線 164)

FAX : 023-672-1112

E-mail : [kenkopoint@city.kaminoyama.yamagata.jp](mailto:kenkopoint@city.kaminoyama.yamagata.jp)

〒 999-3192 山形県上山市河崎一丁目 1 番 1 0 号



上山市役所 健康推進課 健康増進係



# 「湯ったり健康かみのやま21」第三次行動計画

## ●基本理念●

みんなで支え合い一人ひとりが健康で幸せを感じるまち

上山市では、基本理念に基づき一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、様々な事業を展開しています。

目指せ  
健康長寿！

趣味を楽しみたい！  
いつまでも元気でいたい！  
など、自分が目指すいきいきとした  
心豊かな生活を送るために、自分なり  
の健康づくりを始めてみましょう！



## わたしのまちの健康課題

私たちが住む上山市には、実はこんな健康課題(健康に関する問題点)があります。



### 糖尿病

全体の約6割の方が、  
糖尿病になる可能性が  
高い。※1  
(県内ワースト2位)

### 高血圧

全体の約6割の方が、  
血圧の値が高い。

※令和元年度  
国保特定健診受診者

### フレイル(虚弱)※2

75歳以上の約4割の方  
が介護認定(介護が必要  
と認められること)を  
受けている。

(約2.8人に1人)

令和3年度時点



※1 令和元年度 国保特定健診受診者のうち、約6割の方が糖尿病検査「要指導以上」でした。

※2 フレイルとは、様々な理由で体が弱っている状態です。放置すると生活に不便なことが出たり、寝たきりになったりすることもあります。改善することも可能です。