心と体がうるおうまち
かみのやま

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７年度
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】活動量計やスマートフォンをかざせる場所 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等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１８年４月１日以前生まれ）

２）令和７年５月中旬から令和８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	**・iOS15.0 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	**・Android12 以上　・GoogleFit とヘルスコネクトが利用できる** **・カメラ機能がある**

５）アプリで参加する方で、アップルウォッチと連携して使用する際は、正確な歩数データ反映のため、ひとつの端末（iPhone 本体またはアップルウォッチ）での使用をおねがいします。その他のスマートウォッチと連携して使用する際は、正確な歩数データが反映しない場合がございますのでご注意ください。

６）利用機器の変更（活動量計からアプリ、又はアプリから活動量計）は、令和８年３月２日～１３日の期間で可能です。
・事前に電話してから来所していただきます。（期日以外の変更は不可）
・一度変更した場合、再度の変更は不可。

(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３７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) 特設サイト

かみのやま健康ポイント特設サイト（以下、「特設サイト」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。

最新の情報は
こちらから▶

特設サイトアドレス　https://kaminoyama-health-point.com/

(6) 事業の流れ（令和７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３１日（土）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（日）～令和８年３月３１日（火）

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７年１１月２７日（木）～１２月１日（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８年５月（予定）

後日お知らせします。

※令和８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。

	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歩数に関係なく、『あるこう！かざすくん』にかざす毎（１日１回）に獲得 ②９(クアオルト)のつく日はポイント１０倍	①　**1 P** ②　**10 P**	１回/日
		歩数ポイント	１日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数をクリアした場合に獲得　（別表１を参照）	**5 P**	１回/日
		アクティブポイント	１日のアクティブ歩数（３メッツ以上の歩数）が各年齢別に設定された目標アクティブ歩数をクリアした場合に獲得(別表１を参照)	**5 P**	１回/日
		ボーナスポイント	先月の平均歩数が先々月よりも多かった場合、もしくは各年齢別の目標歩数をクリアした場合に獲得	**100 P**	１回/月
	体組成測定	**からだチェックポイント**	体組成（体重・体脂肪）の測定をした場合に獲得	**50 P**	１回/月
		からだ改善ポイント	先月のBMIや体脂肪率が先々月よりも改善した場合、もしくは先月の値が年齢別 BMI・体脂肪率の基準値の範囲内にある場合に獲得(別表２を参照)	BMI と体脂肪率各 **100 P** (最大 **200 P**)	１回/月
	HbA1c 測定	**HbA1c 入力ポイント**	HbA1c 測定結果を入力した場合に獲得	**50 P**	４回まで/年
	対象プログラム参加	**健康教室ポイント**	市が指定する健康教室プログラム（運動をする会、百歳体操、毎日ウォーキング（※）、クアオルト歯つらつクラブ、元気塾、しゃきっと健康教室、糖尿病予防教室、糖尿病重症化予防教室、高血圧予防教室、水中ストレッチ教室、出前スポーツ教室、市民スポーツ教室、公民館対象事業など）に参加した場合に獲得	１回 **20 P** (※)初回のみ **100 P** (※)🔰若葉コースの新規参加者紹介で **20P**	10 回まで/月
		イベントポイント	各イベントの条件を達成した場合に獲得	１回 **100 P**	３回/年
		運動ポイント（３月中に付与）	スポーツジムやスポーツクラブ、かみのやまスポーツクラブ、サークル等に所属し、定期的に運動をしている場合に獲得 **※令和７年 12 月のアンケートで確認します**	**100 P**	１回/年
		食生活ポイント	市が指定する食生活プログラム(地区栄養教室、食生活改善養成講習会、食生活改善推進協議会中央研修会、ウエルシア栄養サロンなど)に参加した場合に獲得	１回 **20 P**	10 回まで/年
		測定会ポイント	開始時・終了時測定会に参加した場合に獲得	１回 **100 P**	最大２回/年
新規	**新規**	**アンケート回答ポイント**	測定会時、アンケートに回答した場合に獲得	１回 **50 P**	最大２回/年

◆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	健診受診	**健診受診ポイント** **（３月末に付与）**	**①　健診受診ポイント** 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８年３月２４日（火）までに健診結果の写しを健康推進課へ提出） **②　歯科健診ポイント** 定期的に歯科健診を受けている方にポイント付与 **（令和７年１２月のアンケートで確認します）**	①　**600 P** 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	**100P** (各上限 100P)	１回/年
		見守りますポイント 新規	見守りポイント期間中に、指定した時間内にかざし、「見守ります」ボタンを押した場合、ポイント獲得	**1P**	数回/年

◆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（※） （3 メッツ以上歩数）
２０～６４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、いわゆる早歩き

（※）誕生日で１日の目標歩数・アクティブ歩数が変更になります

◆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

（※）BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、国際的に用いられる体格指数のこと
（統計的に、BMI が 22 の時が病気にかかる確率がもっとも低くなっている。25 以上は肥満）

■BMI の計算方法　体重(kg)÷(身長)^2
例）体重 53kg、身長 160cm の方
53÷1.6÷1.6＝**20.7**

■標準体重の算出　身長(m)×身長(m)×22
例）身長 160cm の方
1.6×1.6×22＝**56.32kg**

【3】 健康ポイントの交換方法

・ポイント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。

ご注意ください！

交換方法について回答しなかった場合は、地域貢献として対応させていただきます。ご注意ください。

・ポイント交換方法には下記の２つがあります。
①**「商品券と交換」**　②**「地域貢献（商品券辞退）」**
※**1 ポイント 0.3** 円とし、**500 円単位**で商品券と交換します。
※令和８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
※「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。

健康づくりポイントについて

種別	内容	最大	ポイント繰り越し
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

ポイント交換の例

●令和７年６月１日から令和８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７年６月１日から令和８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越します。

令和７年度健康マイスター養成講座を受講して
次年度から『ボランティア活動』に参加してボランティアポイント獲得！

自分のための健康づくりだけでなく、地域のために活動してみませんか？
〔ボランティア活動例〕
・測定会の運営スタッフ
・読取専用端末（かざすくん）メンテナンス
・小中学生の登下校時に合わせた見守りウォーキング
・介護施設での話し相手　　・・・など

ボランティアポイント
１回 100～2000P/半日
＊最大 5000 円の商品券等
に交換！

健康マイスターとは？＊マイスターは伝道師という意味です
健康マイスター養成講座で健康の知識を身につけ、家族や身近な人に健康の知識を伝える活動をする方です。**みなさんの参加、お待ちしています！**

【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

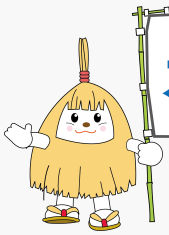
健康ポイント事業の参加者のみなさんが『あるこう！かざすくん』に活動量計またはスマートフォンをかざすと、健康ポイントとは別に、**「カセ坊スタンプ」**を１回あたり１個獲得できます（事前手続きは不要です）。

「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』に活動量計またはスマートフォンをかざすと、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』に活動量計またはスマートフォンをかざして、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、４年度、５年度、６年度からの参加者は令和７年４月２日から令和８年３月31日、令和７年度からの参加者は令和７年6月１日から令和８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。**



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』に活動量計またはスマートフォンをかざす
（一カ所につき１日１個）
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！

獲得方法

はなまるスタンプ

１日にカセ坊スタンプを１０個獲得すると、はなまるスタンプ１個ゲット！
（上限　１個 / 日）

⚠ 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】 活動量計やスマートフォンをかざせる場所

活動量計やスマートフォンをかざして、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３７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 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 (水曜除く) (祝日 9:00～16:30)	○
3	地区公民館（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	地区公民館（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	上山市中山字上町弐 3156 番	平日 9:00～17:00	
13	その他の公民館	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 13:00～14:00	
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	9:00～20:30	
18	ＺＡＯ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 (5~6 月･9~10 月の日曜･祝日は 17:00 まで) 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）	○

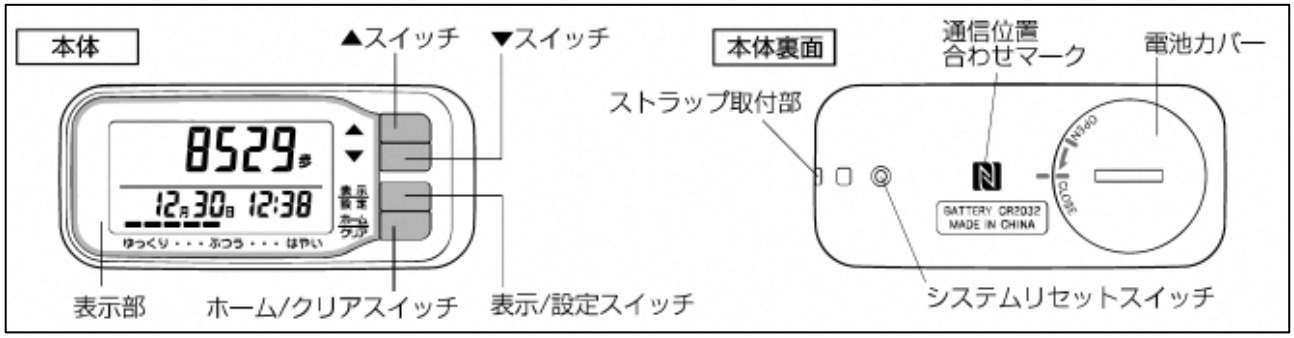
No.	端末設置場所	住所	かざせる時間	血圧計 体組成計
日本郵便				
21	楢下郵便局	上山市楢下 15 番地	平日 9:00～17:30 土曜（祝日除く） 9:00～12:30	
22	上山旭町郵便局	上山市旭町一丁目 10 番 17 号	平日 9:00～17:00	
商業施設（大型）				
23	ヤマザワ上山店	上山市矢来三丁目 7 番 23 号	9:30～21:00 (日曜日 9:00～21:00)	
24	おーばん上山店	上山市美咲町二丁目 3 番 8 号	9:30～21:30 (日曜日 9:00～21:30)	
25	ヨークベニマル 上山店	上山市仙石字元糸目 913 番地	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	○
商業施設（コンビニエンスストア）				
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	セブンイレブン上山河崎店	上山市河崎三丁目 6 番 8 号	24 時間	
33	ローソン 上山十日町店	上山市十日町 10 番 1 号	24 時間	
34	ローソン 上山バイパス店	上山市金瓶字林蔭 9-1	24 時間	
35	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	
その他の施設				
36	スポーツクラブアクトス WILL_G 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（木曜除く） 土曜日 10:00～21:00 日曜日･祝日 10:00～18:00	
37	みゆき会病院（※通院時のみ）	上山市弁天二丁目 2 番 11 号	平日 8:30～16:30 土曜 8:30～12:00	

令和 7 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ないようお願いします。**
※4 月 1 日はメンテナンスのためかざせません。

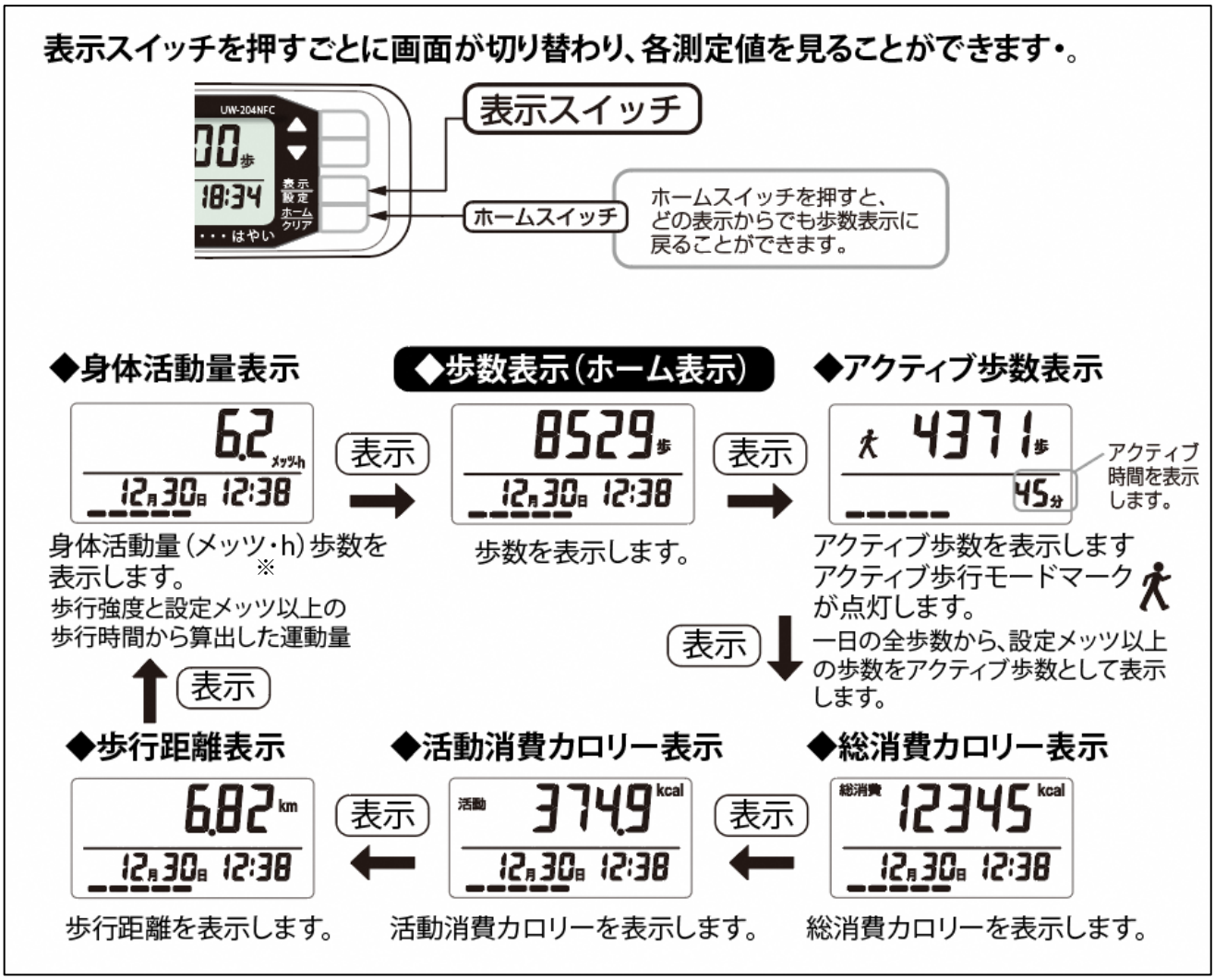
【6】 活動量計の使い方

（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。



※メッツとは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通歩行が 3 メッツに相当します。

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で構いません。
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。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、比較的短時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。活動量計ボタン電池（CR2032）はスーパーやコンビニ、電気店で購入できます。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。また、**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。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。**

（6）電池の入れ方

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。

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。

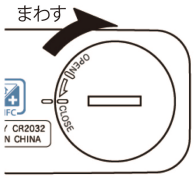
2. 電池を入れる

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てください。

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。



4. ホームクリアを押しかざすくんにかざす

電池交換後1回目にかざす場合は、いつもより少し長めにかざしてください。

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、日付や時間等が自動で設定されます。

（7）故障かなと思ったら

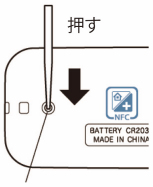
1）スイッチを押しても何も表示されない場合は電池が正しく入ってないか、電池が完全消耗している可能性があります。電池を正しく入れても表示されない場合は、電池を交換してください。

2）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。

3）歩数がカウントされないなど不具合があった場合は、システムリセットスイッチを押してからかざすくんにかざして、正常に戻るか確認してください。もし戻らない時は、健康推進課１３番窓口においでください。

折れにくい細い棒などで押してください。
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。



（8）活動量計を購入する場合

破損・水濡れ・紛失・貸出から 1 年以上の故障等の事由により実費負担（3,905 円）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 １３番窓口
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１０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

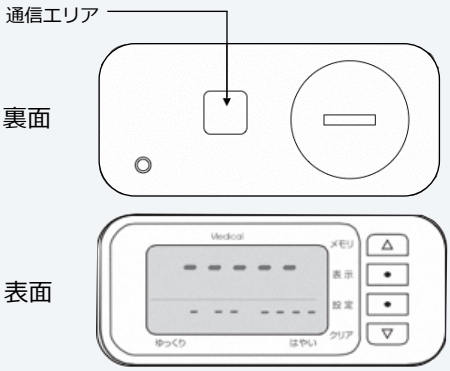
1）『あるこう！かざすくん』に活動量計（アプリで参加の方はスマートフォン）をかざします

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！

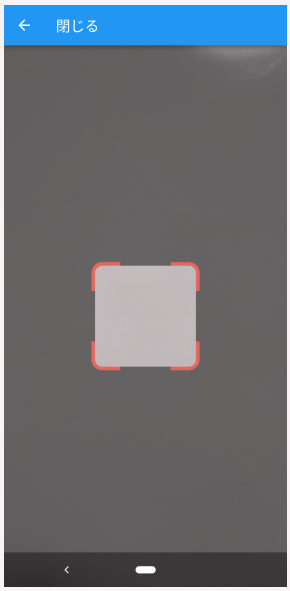
活動量計は１週間に１回はかざしましょう。
データ送信（かざす）は、いつでも・どこでも・１日に何回でも、どんどん行ってください。最低でも、２週間に１度、データ送信（かざす）を行いましょう。
活動量計には、２週間分のデータしか保存されません。

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。

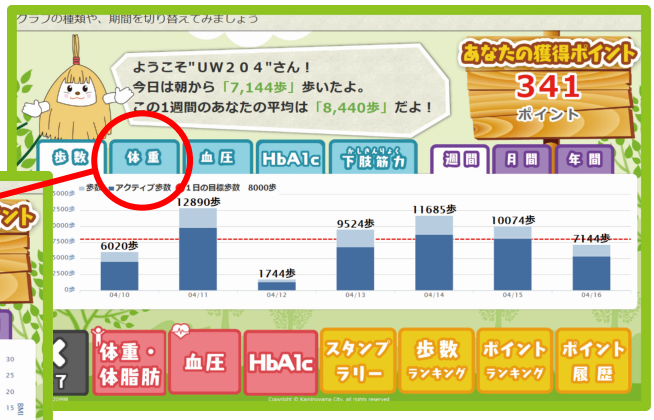


「QR コード画面」イメージ

『あるこう！かざすくん』画面イメージ

2）活動量計やスマートフォンをかざすと、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。

体重



歩数

歩数や体重・血圧の変化を
グラフで確認してみましょう!!

（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、活動量計やスマートフォンを『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』に活動量計やスマートフォンをかざすと、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８年３月３１日までに市内３７カ所のうち
２０か所の『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。

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特設サイトを開くと、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。

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	アッコ	さん	639	16746歩	9
17	位	ぽん太	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	ざきやま	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

ポイントランキング（全体）

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

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。 ※R８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み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。日付の部分をタッチすると、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準備いただき、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 『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。

⑤ 『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。

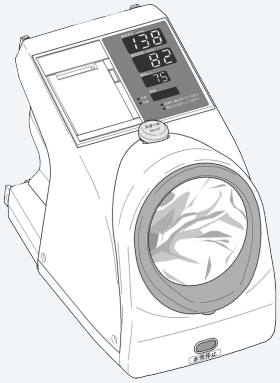
血圧計の使い方

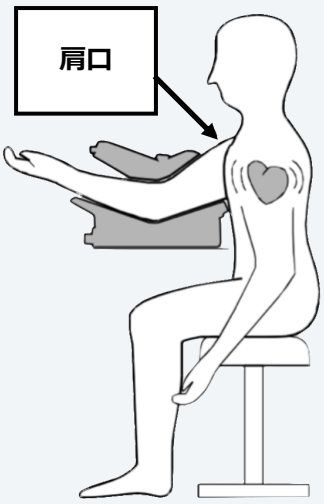
① 活動量計またはスマートフォンを『あるこう！かざすくん』にかざしてください。

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。

■日付がかわると、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３７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どうなるの？

１ポイントを 0.3 円とし、500 円単位で最大 2,500 円分の商品券等と交換します。
令和７年度参加者は、令和７年６月１日から令和８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。なお、継続参加者は令和８年４月２日時点で、かざすくん画面には差し引かれたポイント数が表示されます。

■登録情報を変更したい場合は？

申込時の登録情報（苗字や住所など）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。活動量計でのご参加の場合は、活動量計のご返却もお願いします。令和８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（3,905 円）でのご購入となりますのでご了承ください。
※水濡れに弱い機械ですので、洗濯・薄手の服装での利用時はご注意ください。水濡れ・故障時はご連絡ください。

■車でスタンプを集めているのはよいのか？　　**【山下先生からのコメント】**

健康ポイント事業では、「歩いて健康になろう」「夏の暑い日、冬の寒い日でも外に出て活動しよう」「ボランティアやサークル、子どもの見守りプログラムに参加して社会活動しよう」「安全で効果的な健康づくりを学ぼう」を推進しています。

上山市のかざすくんは市内に３７か所、体組成や血圧を測れるところが６か所、HbA1c を測れるところが１か所あります。かざすくんは一日１か所ではなく、複数の場所を回ってほしいと思っています。かざすくんにかざすと、ポイントだけではなく、スタンプ、10 か所回るとはなまるスタンプがもらえます。このスタンプの数は、皆さんの活動範囲を表しています。「歩いて健康になる」ことに加えて、「活動の幅が広がる」ことは皆さんの健康づくりやこころの健康の維持・向上に効果があります。移動に車を使うことがあったとしても、外出し、活動の幅が広がり、その帰りに買い物をして帰るなど日常生活の活動度に寄与できることは推奨したいと思っています。

■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」とヘルスコネクト**がインストールされている必要があります。

「Google Fit」とヘルスコネクトがインストールされていない場合は、**「Google Play ストア」**で「Google Fit とヘルスコネクト」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/ZG_2gNz0K3Q

▼ログイン手順説明動画
（YouTube）

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**）

【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
〒 999-3192　山形県上山市河崎一丁目１番１０号

心と体がうるおうまち
かみのやま

市民の健康づくりの指針「湯ったり健康かみのやま21第三次」

基本理念

『こころもからだも健やかに みんなが自分らしく輝くまち』

本市の未来に向けたまちづくりの指針「第8次上山市振興計画」で掲げる、「つながりつなげるいろどりのまち　かみのやま」の実現に向け、市民の皆さん誰もが自分の可能性を最大限に発揮し、こころもからだも健やかに自分らしくいきいきと輝けるまちを目指します。

基本目標

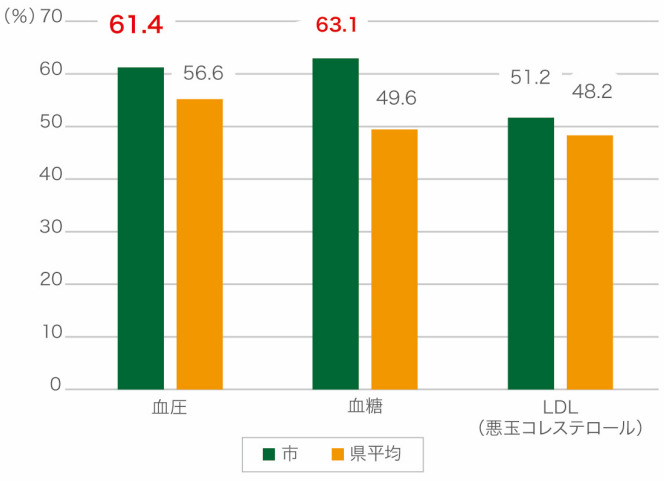
健康・長寿の実現

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

高血圧・糖尿病になる可能性の高い人が多い

特定健診受診者のうち要指導・要受診者の割合



一日の平均歩数が少ない

(20～64歳)

男性：**6,133** 歩（県：7,098歩）

女性：**5,432** 歩（県：5,893歩）

若い世代で歯科受診者が少ない

受診率の低い年代は、

男性：**「40歳代」44.4%**

女性：**「50歳代」50.9%** となっています。

塩分摂取量が多い

1日の食塩摂取量が8g以上である人の割合

男性：**80.4**％　女性：**70.2**％

睡眠で休養がとれている人が少ない

睡眠で休養がとれている人の割合

20～59歳：**69.0**％

60歳以上：**83.2**％