



# 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	

## 目次

【1】かみのやま健康ポイント	1
【2】健康ポイントの種類	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19年4月1日以前生まれ)
- 2)令和8年5月中旬から令和9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	・iOS15.6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	・Android10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、またはアプリから活動量計)は、令和9年3月1日(月)～3月12日(金)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

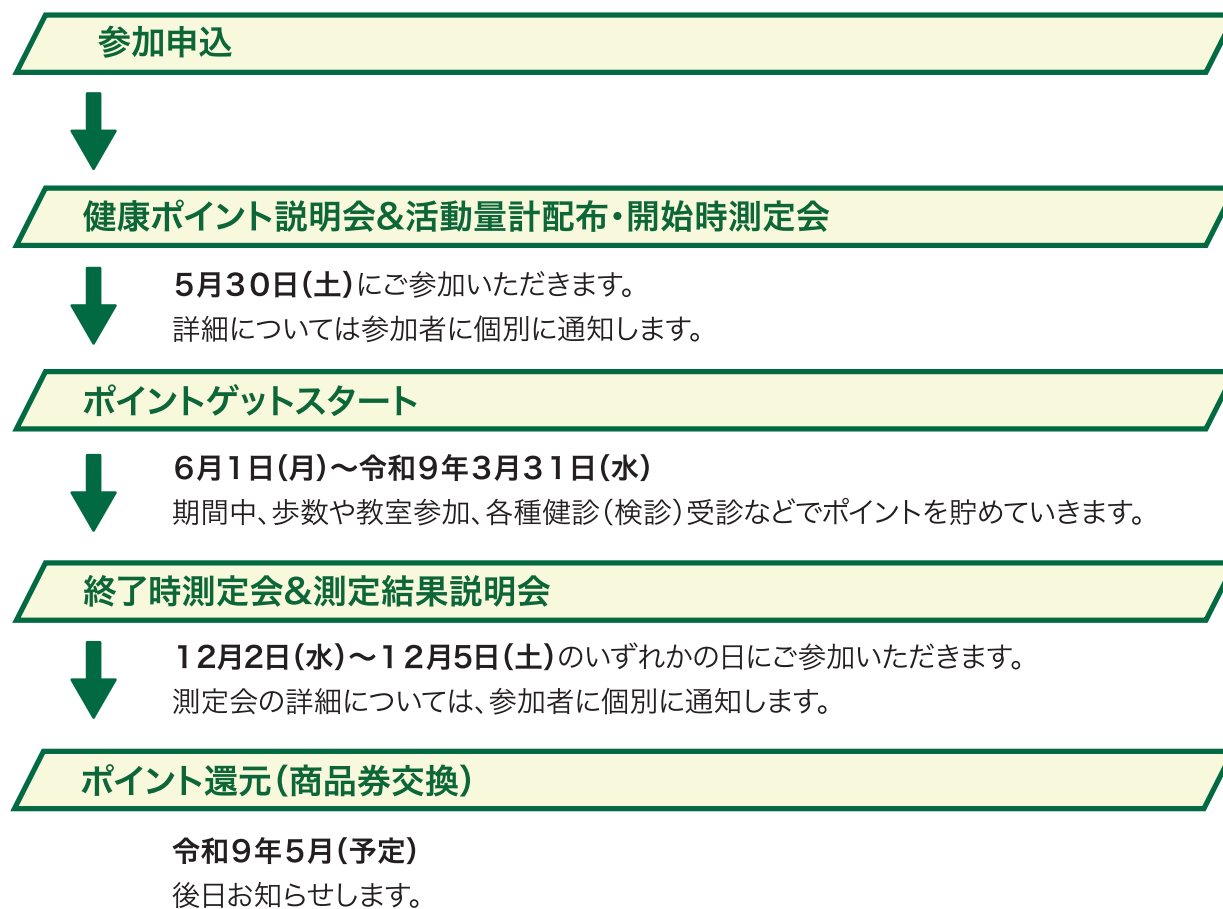
かみのやま健康ポイント特設サイト(以下、「特設サイト」という)では、かみのやま健康ポイントの事業内容やお知らせ等を掲載しています。

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

最新の情報は  
こちらから ▶



## (6) 事業の流れ(令和8年度)



※令和9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】健康ポイントの種類

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◆

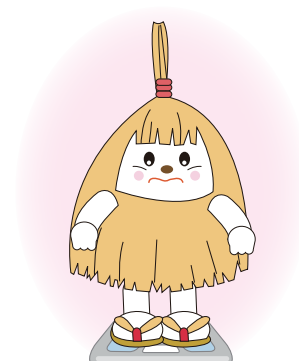
種別	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数	回数	
健康づくり	歩数測定	かざすくんポイント	①歩数に関係なく、『あるこう!かざすくん』にかざす(1日1回)と獲得 ②9(クアオルト)のつく日はポイント10倍	① 1 P ② 10 P	1回/日
		歩数ポイント	1日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数を達成した場合に獲得(別表1を参照)	5 P	1回/日
		アクティブポイント	1日のアクティブ歩数(3メッツ以上の歩数)が各年齢別に設定された目標アクティブ歩数を達成した場合に獲得(別表1を参照)	5P	1回/日
		ボーナスポイント	先月の平均歩数が先々月よりも多かった場合、または各年齢別の目標歩数を達成した場合に獲得	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、また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200P)	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、クアオルト歯つらっクラブ、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	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(令和9年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8年11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・全体測定会に参加した場合に獲得	1回 100 P	最大2回/年
	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
健康じゅうら	健診受診	<b>①健診受診ポイント</b> 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)】	① 600 P	1回/年
		健診受診した方の中から抽選で5名に1万円分の宿泊助成券が当たります。 国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の保険に加入している方は、令和9年3月24日(水)までに健診結果の写しを健康推進課へ提出してください。		
	<b>②歯科検診ポイント</b> 定期的に歯科検診を受けている方にポイント付与 (令和8年11月のアンケートで確認します)	② 20 P		
	<b>お楽しみ</b>	<b>スタンプラリーポイント</b> 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
	<b>ラッキーポイント</b> 『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	<b>紹介ポイント</b>	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	100 P (各上限100P)	1回/年
	<b>見守りますポイント</b>	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	1 P	数回/年
				<見守り画面>

## ◆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・アクティブ歩数に変更になります

## ◆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の時に病気になる確率を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(m)÷身長(m)

例)体重53kg、身長160cmの方

$$53 \div 1.6 \div 1.6 = \mathbf{20.7}$$

■標準体重の算出方法 身長(m)×身長(m)×22

例)身長160cmの方

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = \mathbf{56.32kg}$$

※月に数回測定した場合は、良い方を結果に反映させます

### 【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。  
令和9年3月頃に『あるこう!かざすくん』画面で交換方法を選択していただきます。

**新規**

R8年度  
貯まったポイントを健康  
ポイントオリジナルグッズ  
と引き換えられます。

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9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。



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。

#### 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8年6月1日から令和9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8年6月1日から令和9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。



令和8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票獲得!

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

ボランティア票  
1回100~2,000P/半日  
\*最大5,000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、お待ちしております!

## 【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日に5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5個獲得すると、「はなまるスタンプ」を1個獲得できます。

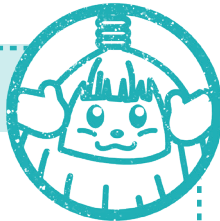
令和2年度～7年度からの参加者は令和8年4月2日～令和9年3月31日、令和8年度からの参加者は令和8年6月1日～令和9年3月31日の間で貯めた「はなまるスタンプ」の数を競っていただき、各上位5人の方を『あるこう!かざすくん』で紹介いたします。





## 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



#### 獲得条件

『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)  
同じ日に違う場所をかざすと、かざした場所の数だけ獲得できます!

### はなまるスタンプ



#### 獲得条件

1日にカセ坊スタンプを5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	上山市中山字上町式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)	○

## ◆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
<b>公共施設</b>				
21	榑下郵便局	上山市榑下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	
<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 (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 (日曜日・1日 9:00～22:00)	○
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	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	
<b>その他の施設</b>				
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 9:00～22:00(木曜除く) 土曜日 9:00～21:00 日曜日・祝日 9:00～18:00	
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8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。

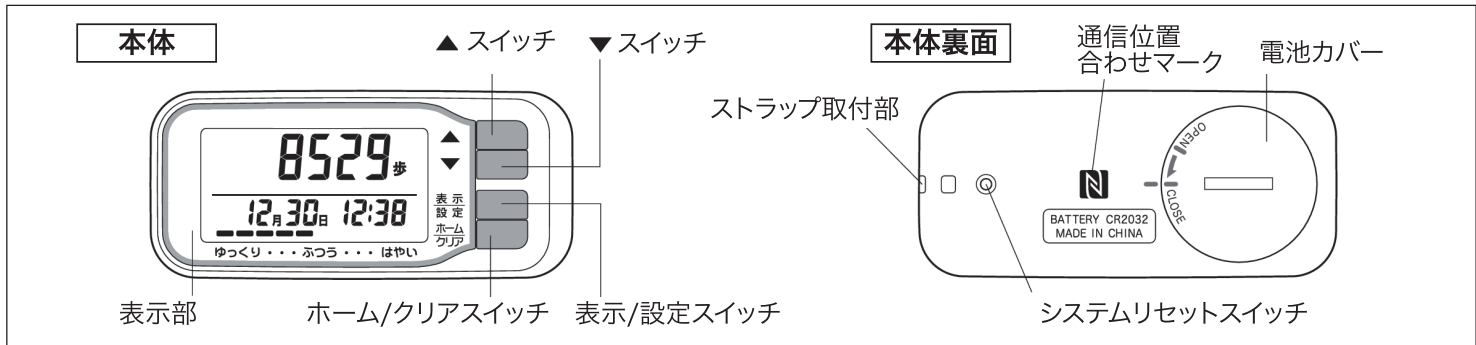
※かざせる時間は設置場所の休業日を除きます。また、施設の都合で変更となる場合があります。

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不要をお願いします。

※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

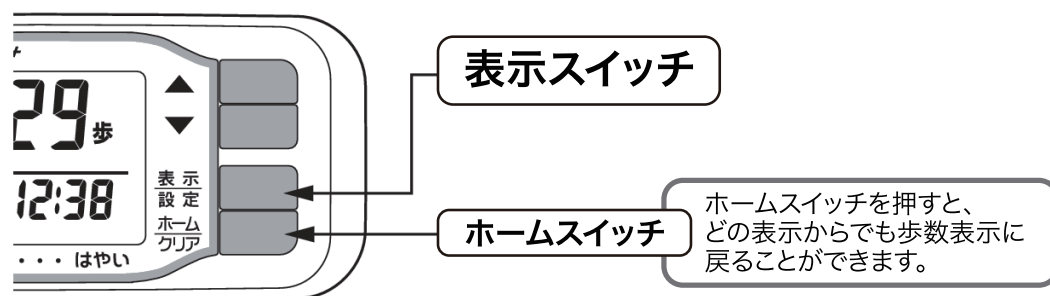
### (1) 各部の名前と表示



### (2) さまざまな活動情報を見る時は(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



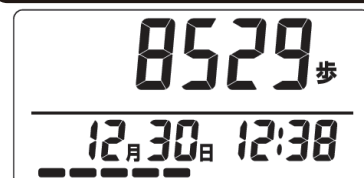
身体活動量(メッツ・h)歩数を表示します。  
 ※  
 歩行強度と設定メッツ以上の歩行時間から算出した運動量

#### ◆歩行距離表示



歩行距離を表示します。

#### ◆歩数表示(ホーム表示)



歩数を表示します。

#### ◆活動消費カロリー表示



活動消費カロリーを表示します。

#### ◆アクティブ歩数表示



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アクティブ歩数として表示します。

#### ◆総消費カロリー表示



総消費カロリーを表示します。

※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・身長・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

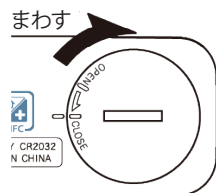
### 1. 電池カバーをあける

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。



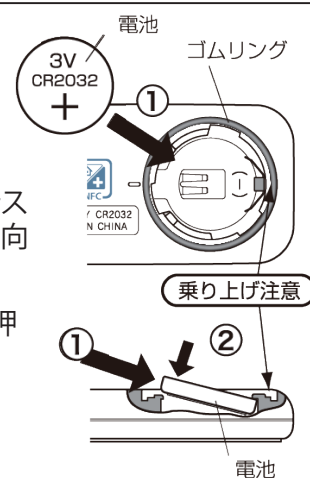
### 3. 電池カバーを閉める

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つけてください。



### 4. ホーム/クリアスイッチを押してから、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。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いないか、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、活動量計の裏の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つけてください。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

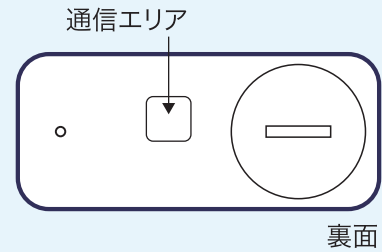
#### 活動量計のかざし方

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。



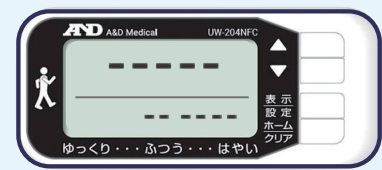
※通信中は、表面の液晶表示部が右図(表面1)のような表示になります。

②音が鳴り、液晶表示部が通常の表示(表面2)にな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。)



裏面

読み込み中...



表面1

読み込み完了!



表面2



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**

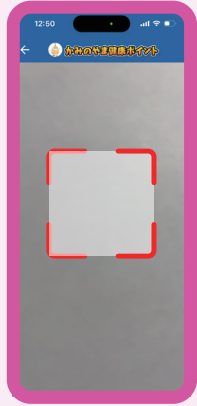
#### スマートフォンのかざし方

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。

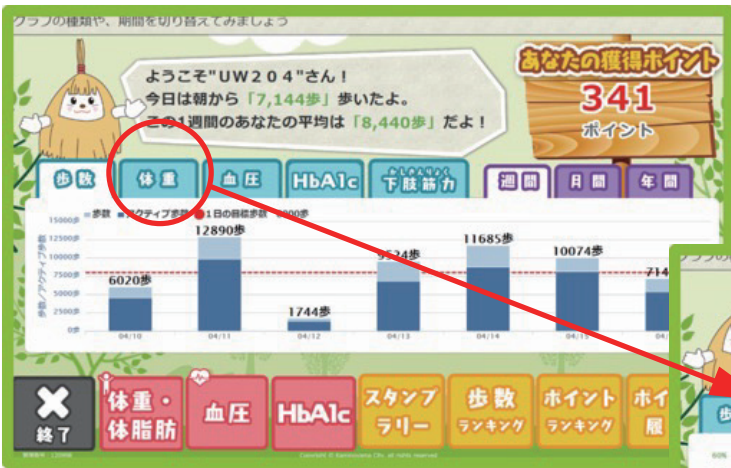


「QRコード読み取り画面」イメージ



『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。



「歩数画面」イメージ



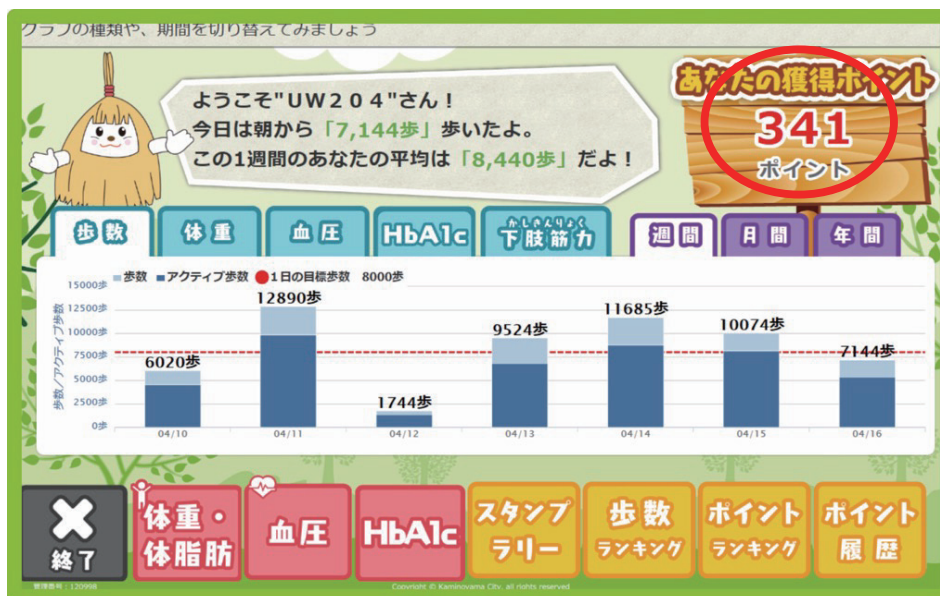
「体重画面」イメージ

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。



スタンプラリー画面イメージ

令和9年3月31日までに市内37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。



歩数ランキング画面イメージ

## (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。グループを新規で作成したい場合や、既存のグループにメンバーを追加したい場合は、「新規登録・メンバー追加登録申請書」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!

歩数  
ランキング

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	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

全体  
年代別  
地区別  
グループ別

× 終了    つ 戻る    月間の  
ランキング    年間の  
ランキング

ポイントランキング(全体)画面イメージ

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!

歩数  
ランキング

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	ふなぼし	さん	330	2656歩	5
2位	まみ	さん	223	12796歩	22
3位	ポンド	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

全体  
年代別  
地区別  
グループ別

× 終了    つ 戻る    月間の  
ランキング    年間の  
ランキング

ポイントランキング(グループ)画面イメージ

※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。  
※令和9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。



ポイント履歴のスタンプの種類



1~20P



21~40P



41~60P



61P~



ポイントのみ反映され、かせ坊スタンプやはなまるスタンプ数は含まれません

## (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の欄をタッチすると、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」をタッチしたあと→「登録」をタッチします。



「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。

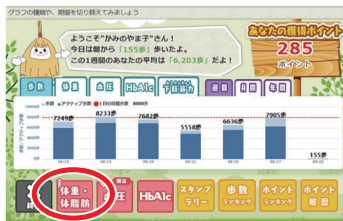


素足になって準備をしましょう。

① 活動量計またはアプリを『あろこう!かざすくん』にかざしてください。



体組成計の画面が消えていることを確認してください。消えていない場合は、片足で踏み込むと、画面の表示が消えます。



② かざすくんの、体重(体脂肪)測定のボタンを優しくタッチします。右の画面が表示されます。



**十数秒待ってください**

※それ以上かかる場合があります。タイムアウトした場合は①からやり直してください。

③ かざすくんには右の画面(準備できたよ!〜)が表示され、体組成計には **-99-** と表示されます。



④ 体組成計に **- SLEEP ↔ - ON** と表示されたら、体組成計に乗ってください。

素足で乗るよ



⑤ ピップッと音が鳴って、体組成計に **- SLEEP ↔ - OFF** と表示されたら測定終了です。

⑥ 体組成計には体重と体脂肪率が表示されます。

〈表示例〉 **77.55 kg** ↔ **22.5 %**

⑦ 詳しい計測結果はかざすくんの画面で確認できます。

測定終了です。ウェットティッシュ等で体組成計を拭いてください。



毎月測定し、「からだチェックポイント」や「からだ改善ポイント」を獲得しましょう! (詳しくはP.3)



## 【9】 血圧の測り方

※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。



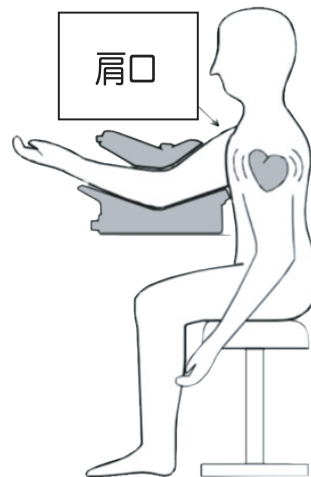
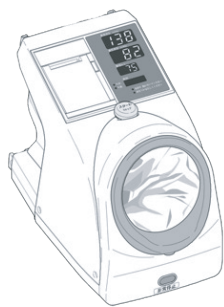
- ① 活動量計またはアプリを『あるこう!かざすくん』にかざしてください。



- ② かざすくんの「血圧」のボタンを優しくタッチします。  
右の画面が表示されます。



- ③ 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、2～3回深呼吸をした後に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)



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をご注意ください。

### ■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8年度参加者は、令和8年6月1日から令和9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9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9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にご注意ください。水濡れ・故障時にご連絡ください。

### ■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、5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なら?



新しいスマートフォンで「あるこう!かざすくん」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事前準備が必要になります。



詳しくは、左記QRコードを読み取るか、下記URLからアクセスしてご確認ください。  
<https://kazasukun-backend.com/pdf/setting-health-connect.pdf>

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/VHyAKLQ0eZY>

▼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



あふれり  
ひとりの  
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!

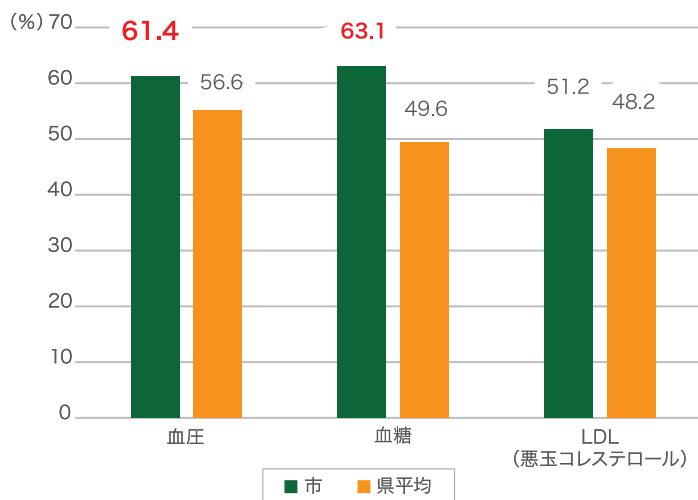
など、自分が目指すいきいきとした  
心豊かな生活を送るために、自分なりの  
健康づくりを始めてみましょう!



#### 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



出典:特定健診等データ管理システム(令和4年)

##### ▶ 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%**

出典:推定食塩摂取量 検査結果(令和5年)



##### ▶ 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)

出典:① 及び 平成28年国民健康・栄養調査



##### ▶ 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。

出典:①

##### ▶ 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: **69.7%**

60歳以上 **70.7%**

出典:①



①:令和5年度 上山市健康と生活習慣に関するアンケート