

かみさと  
**たまる健★幸マイレージ**  
～ 2024 ～



ちょっとお得に健康づくり♪



【詳細】  
上里町ホームページ

実施期間：令和6年**5月1日**～令和7年**3月31日**  
(既登録者であれば、令和6年4月1日～受診の健康診査等は対象となります。)

参加資格：**20歳**以上の**上里町民**(年齢基準：令和7年3月31日現在)

**1. 専用アプリ**  『カラダライブ』をダウンロード

※一度登録すると、毎年の登録作業は不要です。



iOS



Android

**こおぎっち**

**2. 健幸ポイントをためる**

対象事業への参加やウォーキングで、ポイントカード(すでに登録している方のみ)やスマートフォンにポイントがたまります。事業参加時は、ポイントカードやスマートフォンを持参してください。個別健(検)診受診後も申請が必要です。令和6年度からポイントの**オンライン申請**も受け付けます。詳しくは、上里町ホームページをチェック！

※マイレージ参加登録後に受けた検(健)診や事業への参加からポイント付与となります。(登録以前のは無効)

※年度途中のカードの紛失や申出なく参加方法を変更された場合は、それまでのポイントは無効となり、再登録した日以降の事業がポイント対象となります。

※健幸ポイントには有効期限があり、期限を過ぎると自動的にリセットされます。

【提出物の最終〆切】  
令和7年4月10日(木)まで

**3. 健幸ポイントの交換**

ポイント数に応じた「上里町共通商品券」と交換できます。**令和7年6月以降**に個人宛てに通知します。

**500ポイント＝500円分(500ポイント単位で交換、上限5,000ポイント)**

【対象事業ポイント】 ◆対象事業の詳細や開催の可否については、広報誌、ホームページなどでお知らせしますので、必ずご確認ください。

**健康診査ポイント**

a. 特定健康診査等  
b. 人間ドック  
c. 職場健診  
a～cのいずれかひとつ受診した場合

**500**ポイント

**各種教室・イベント・チャレンジポイント**

◎ココモ予防塾 ◎特定保健指導 #元旦歩け走ろう会  
◎からだ改革塾 ◎3カ月チャレンジ #スポーツ教室  
\*元気ちよっくらサポーター養成講座  
\*元気ちよっくらサポーターフォローアップ講座  
\*認知症サポーター養成講座 他

**各100**ポイント

※対象事業データや健診結果等を事業効果検証の目的で使用することがあります。

**検診ポイント**

胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診を受診した場合

**各300**ポイント

**3課ぐるっとポイント** (令和7年4月に該当者へポイント付与)

『各種教室・イベント・チャレンジポイント』にある、健康保険課(◎)、高齢者いきいき課(\*)、生涯学習課(#)のイベントにそれぞれ1つ以上参加した方へ集計時に付与します。

**200**ポイント


※ポイント付与例  
ココモ予防塾(健康保険課)【100P】+認知症サポーター(高齢者いきいき課)【100P】+元旦歩け走ろう会(生涯学習課)【100P】→300P+年度末集計時に200P付与

【**体重記録ポイント**】 付与期間：**5月1日**～令和7年3月31日

スマートフォン参加者は、『カラダライブ』アプリ内の「記録→今日の測定を手動で記録」より、体重を記録すると**1日1ポイント**獲得できます。

※体重記録は当日のみ入力可能です。後からさかのぼって入力することはできません。

1週間に1回はアプリを起動してね！



【**歩数ポイント**】 付与期間：**5月1日**～令和7年3月31日

『カラダライブ』アプリを登録したスマートフォンを携帯して、ウォーキングします。

1日歩数	1日の付与ポイント	1日歩数	1日の付与ポイント
2,000～3,999	1ポイント	6,000～7,999	3ポイント
4,000～5,999	2ポイント	8,000～	4ポイント

【健康の取り組みポイント】


付与期間:5月1日～令和7年3月31日  
 提出〆切:令和7年4月10日(木)

No. 氏名:

自分の健康の取り組みを1つ決め、取り組んだ日にちを下記のシートに記入し、終了後保健センターへ提出(オンライン申請も可)

**ポイント・・・取り組んだ日に1ポイント(最大300日分(シート2枚)=300ポイントまで)**

※150日分の記録が終了したら、別のシート(保健センターに設置するほか、ホームページでダウンロード、コピーも可)へ記録してください。

<b>記入例</b>	【記入例】…毎朝ラジオ体操をする、夜8時以降に食事をとらない、禁煙する、スクワットを20回/日以上する …など						<b>合計</b>	<b>ポイント</b> ( 枚目)
	登録方法を <input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> カード 腹筋を1日に20回以上する							
日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	 ポイントは後付けです！	
1	5/1	26	6/2	51	6/3	76		
2	5/4	27	6/3	52	6/4	77		
3	5/6	28	6/5	53	6/5	78		

実施できた日付を1の枠からつめてご記入ください。  
 (例) 6月2日 ⇒ 6/2

<b>私の目標</b> (※1)	※1 スマートフォン登録の方は、目標設定を「体重測定記録」と「ウォーキング」以外で取り組んでください。カラダライブアプリにてカウントされた歩数や体重記録がポイントに換算されるためです。目標が重複した場合は、ポイント付与できませんのでご注意ください。					
	登録方法を <input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> カード					

日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち
1	/	26	/	51	/
2	/	27	/	52	/
3	/	28	/	53	/
4	/	29	/	54	/
5	/	30	/	55	/
6	/	31	/	56	/
7	/	32	/	57	/
8	/	33	/	58	/
9	/	34	/	59	/
10	/	35	/	60	/
11	/	36	/	61	/
12	/	37	/	62	/
13	/	38	/	63	/
14	/	39	/	64	/
15	/	40	/	65	/
16	/	41	/	66	/
17	/	42	/	67	/
18	/	43	/	68	/
19	/	44	/	69	/
20	/	45	/	70	/
21	/	46	/	71	/
22	/	47	/	72	/
23	/	48	/	73	/
24	/	49	/	74	/
25	/	50	/	75	/
25ポイント到達	50ポイント到達	75ポイント到達	100ポイント到達	125ポイント到達	150ポイント到達