

かみさと たまる健★幸マイレージ ～ 2025 ～



【詳細】
上里町ホームページ

ちょっとお得に
健康づくり♪

実施期間：令和7年**5月1日**～令和8年**3月31日**
(既登録者であれば、令和7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8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



iOS



Android

※すでに登録済みの方は再登録の必要はありません。

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。オンライン申請も可。詳しくは、上里町ホームページをチェック！

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8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)

【提出物の最終〆切】
令和8年4月10日(金)まで

※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。(登録以前のものは無効)
※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。

◎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

- ◎口コモ予防塾 ◎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
- *元気ちょっくらサポーター養成講座
- *元気ちょ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



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



知っ得！健康Quizポイント <New>

健康に関する情報をクイズ形式で町のホームページに掲載します。専用フォームよりクイズに答えて正解すると、1問につき10Pを付与。出題は、1か月2問で10か月間を予定しています。詳細は、上里町ホームページをご確認ください。

最大200ポイント/年

※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。

◎体重記録ポイント

付与期間：**5月1日**～令和8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をすることはできません。

1週間に1回はアプリで
歩数を確認してね！

◎歩数ポイント

付与期間：**5月1日**～令和8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



～令和7年度～
◎健康の取り組みポイント

付与期間:5月1日～令和8年3月31日
提出〆切:令和8年4月10日(金)

No.氏名:

生年月日:



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)
※自分の健康の取り組みを1つ決め、取り組んだ月日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)
※用紙の最終日における変化や反省点などを一番下の欄に記入してください。
※重複した日や付与期間以外の日にちがあった場合などは、ポイントから除外しますのでご了承ください。

記入例

【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
登録方法を☒してください。
☒スマートフォン
☐カード

1日に30回腹筋をする

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5日 ⇒ 6/5(月を省略しない)
シートの一番下の欄に最終日の変化なども記入してください。

日にち	日にち	日にち
15/1	266/2	51
25/4	276/3	
35/6	28✕7/5	53

最終日の変化

お腹周りがすっきりしてきた。慣れてきたので、回数を増やしていく。

合計

ポイント

(枚目)

ポイントは後付けです!

私の目標(※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☒してください。
☐スマートフォン
☐カード

日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち
1/	26/	51/	76/	101/	126/
2/	27/	52/	77/	102/	127/
3/	28/	53/	78/	103/	128/
4/	29/	54/	79/	104/	129/
5/	30/	55/	80/	105/	130/
6/	31/	56/	81/	106/	131/
7/	32/	57/	82/	107/	132/
8/	33/	58/	83/	108/	133/
9/	34/	59/	84/	109/	134/
10/	35/	60/	85/	110/	135/
11/	36/	61/	86/	111/	136/
12/	37/	62/	87/	112/	137/
13/	38/	63/	88/	113/	138/
14/	39/	64/	89/	114/	139/
15/	40/	65/	90/	115/	140/
16/	41/	66/	91/	116/	141/
17/	42/	67/	92/	117/	142/
18/	43/	68/	93/	118/	143/
19/	44/	69/	94/	119/	144/
20/	45/	70/	95/	120/	145/
21/	46/	71/	96/	121/	146/
22/	47/	72/	97/	122/	147/
23/	48/	73/	98/	123/	148/
24/	49/	74/	99/	124/	149/
25/	50/	75/	100/	125/	150/

最終日の変化や反省点等