

手引は、退会まで大切に保存してください。

田原本町

健幸ポイント事業 参加手引



(令和6年度)

「健幸ポイント事業」(以下「本事業」という)とは、町民の皆さまの健康づくりを後押しするための事業です。活動量計を持って歩くことや健康づくりのプログラムなどに参加することでポイントを付与する仕組みで、皆さまの運動を行うきっかけ、運動を続ける動機づけになることを目的として実施します。なお、獲得したポイントは町内での買い物に使える「いきいき健幸商品券」に交換できます。

【参加者の負担】

参加希望者は年会費として、**2,000 円**をお支払いいただきます。

(新規参加時に 1,000 円相当の地域商品券 (いきいき健幸商品券) を還元します)

※ 田原本町の国民健康保険に加入されている方は、年会費 2,000 円が無料です。

【事業期間】

令和6年4月～令和7年3月

(ポイントの集計期間は、令和7年2月末まで)

【問い合わせ先】

たわらもとヘルスケアプロジェクト事務局

田原本町長寿介護課 SWC 推進係

合同会社 健幸都市 Innovation Company 3 田原本デスク

TEL (0744)34-2052 FAX33-8220 8時30分～17時15分

(土・日・祝・年末年始除く)

目次

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 1 | 概要 | 2 |
| 2 | 取り組んでいただくこと | 3 |
| 3 | データ送信・測定拠点 | 4 |
| 4 | 獲得できるポイント | 5 |
| 5 | ポイントと「いきいき健幸商品券」の交換 | 6 |
| 6 | ポイントなどの確認方法（からだカルテ） | 7 |
| 7 | 各種手続き | 8 |
| 8 | その他 | 8 |
| 資料1 | ポイント獲得ルール | 10 |
| 資料2 | 参加規約 | 18 |

1 概要

健幸ポイント事業では、日々の歩数を測定していただくことなどにより、皆さまに健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

これまでより少し多めに歩いたり、所定の場所でからだの状態を測定したり、他にも様々な健康づくりに取り組むことでポイントを獲得できます。ポイントは、町内の加盟店で使用できるいきいき健幸商品券（以下、「いきいき商品券」という）と交換できます。

また、(株)タニタヘルスリンクの健康管理ポータルサイト「からだカルテ」にアクセスすることで、楽しく健康管理を行うことができます。

2 取り組んでいただくこと

- (1) 歩数データの測定・送信
- (2) 定期的な体組成（からだの状態）の測定
- (3) アンケート調査への回答



(1) 歩数データの測定・送信【必須】

まずは、活動量計で歩数をカウントします。歩数データが貯まったら、町内の公共施設などにある専用リーダーライター（送信機）や全国のローソン、ミニストップの店頭端末 Loppi（ロッピー）に活動量計をかざして、歩数データを送信します。

歩数データは活動量計に 30 日分貯められます。30 日に 1 度は“必ず”データを送信してください。なお、1 週間に一度のデータ送信を推奨しております。

（30 日を過ぎたデータは古いデータから 1 日ずつ削除されます）

専用リーダーライターの設置場所は本冊子「3 データ送信・測定拠点（p.4）」をご覧ください。

※ データの送信をしないとポイントは付与されません！

(2) 定期的な体組成（からだの状態）の測定【必須】

ウォーキングなどで健康づくりに取り組まれたら、公共施設などにある体組成計で、筋肉量や BMI（肥満度）などの体組成データを測定します。データは記録され、スマートフォンや役場に設置するパソコンでからだの変化を見ることができます。

月に 1 回、測定するだけでポイントを獲得できます。また、3 か月に 1 回、測定結果に応じて、ボーナスポイントを獲得するチャンスがありますので、毎月必ず測定するようにしましょう。

健幸ポイント測定コーナーの場所は、本冊子「3 データ送信・測定拠点（p.4）」をご覧ください。

なお、ペースメーカーを装着している人は測定できません。

(3) アンケート調査への回答【必須】

事業効果の分析や今後の制度設計の基礎データとして使用しますので、アンケートには必ずご回答いただきますようお願いいたします。アンケートは期間中複数回行われます。

3 データ送信・測定拠点

下記の場所で歩数データの送信・体組成の測定、送信などができます。健幸ポイント測定コーナーには、体組成計（血圧計設置拠点もあり）を設置しています。各拠点等の利用可能時間等は変更になる場合があります。また、臨時休館・休業の状況については、各拠点等のホームページなどをご確認ください。なお、イベント等で使用している際には、体組成計や血圧計を一時撤去していることがありますので、ご注意ください

| | 拠点 | 健幸ポイント 測定コーナー | 所在地 | 電話 | 利用可能時間など | 歩数送信 | 体組成計 | 血圧計 | サイネージ |
|---|-----------------|------------------|--|---------|---|------|------|-----|-------|
| | 全国のローソン、ミニストップ | | ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどをご確認ください。(Loppi で送信できます) | | | ● | | | |
| ① | 田原本町役場 | ● | 890-1 | 34-2052 | 8:30～17:15 土・日・祝日・年末年始を除く | ● | ● | ● | ● |
| ② | 田原本町中央体育館 | ● | 平田 46 | 33-5882 | 8:30～21:00 月曜日(月曜日が祝日の場合は次の平日)年末年始を除く | ● | ● | ● | ● |
| ③ | 田原本青垣生涯学習センター | ● | 阪手 233-1 | 32-6191 | 8:30～21:00 月曜日(月曜日が祝日の場合は次の平日)、年末年始を除く | ● | ● | ● | ● |
| ④ | 田原本町保健センター | ● | 宮古 404-7 | 33-8000 | 8:30～17:15 土・日・祝日・年末年始を除く | ● | ● | ● | |
| ⑤ | 田原本町老人福祉センター | ● | 金剛寺 39 | 33-1126 | 9:00～17:00 水曜日、国民の祝日(敬老の日は開館)、年末年始を除く | ● | ● | ● | |
| ⑥ | 道の駅 レスティ唐古・鍵 | | 唐古 70-1 | 33-9170 | 9:00～18:00 年中無休 | ● | | | |
| ⑦ | 田原本町 社会福祉協議会 | | 阪手 336-1 | 34-2118 | 8:30～17:15 土・日・祝日・年末年始を除く | ● | | | |
| ⑧ | ふれあいセンター | ● | 為川北方 115-6 | 32-5550 | 9:00～17:00 月・火・祝日・年末年始を除く | ● | ● | | |
| ⑨ | 県営福祉パーク | | 多 722 | 33-8848 | 9:00～17:00 月曜日(月曜日が祝日の場合は次の平日)・年末年始を除く | ● | | | |

4 獲得できるポイント

定期的に歩数データの送信や体組成の測定・データの送信を行うなど、様々な健康づくりに取り組むことで、年度ごとに（4月から翌年2月末）**最大で4,000ポイント**を獲得できます。

ポイントの一覧は下表のとおりです。条件やポイント数の詳細は本冊子「**資料1 ポイント獲得ルール (p.10)**」をご覧ください。

| ポイント名称 | 条件 | ポイント数 |
|---------------------------|---|--|
| ①歩数ポイント | その日の歩数が決められた歩数を達成した場合 | 1～10 ポイント (日ごと) |
| ②歩数増加ポイント 【頑張ってますポイント】 | 当月の平均歩数が、参加者ごとに定められた歩数から一定以上増加した場合又は一定の歩数を超えた場合 | 100～200 ポイント (月ごと) |
| ③体組成ポイント 【変わりましたポイント】 | 体組成計の測定結果で、BMIまたは筋肉率が改善または基準値内で維持の場合 ※1か月に1回体組成を測定してください | 50～300 ポイント (3か月ごと) |
| ④データ送信 ポイント | データを送信した場合に付与 | 20ポイント (月に1回) |
| ⑤体組成測定 ポイント | 健幸ポイント測定コーナーの体組成計で測定した場合に付与 | 20ポイント (月に1回) |
| ⑥80歳以上 特別ポイント | 80歳以上(基準日:令和7年3月31日)の参加者は、上述①②③のポイントについて2倍付与(3月頃付与予定) | ①②③のポイント数の 2倍付与 |
| ⑦がん検診 受診ポイント | 令和6年12月末までに、町実施のがん検診を受診された場合 | 50ポイント(70歳以上) 100ポイント(70歳未満) ※検診項目ごと |
| ⑧介護からの 卒業ポイント | 現在介護サービスを受けている方が、サービス(短期集中(ファイトクラブ)・住宅改修・福祉用具購入を除く)を終了された場合 | 500ポイント (1回限り) |
| ⑨20～40歳 応援ポイント | 20～40歳の参加者(基準日:令和7年3月31日)は上述①のポイントについて2倍付与(3月頃付与予定) | ①のポイント数の2倍付与 |
| ⑩イベント 参加ポイント | 対象のイベントに参加した場合に付与(対象イベントは、からだカルテや広報でお知らせします。) | 50ポイント～ |

5 ポイントと「いきいき健幸商品券」の交換

この事業で獲得したポイントは、1ポイント1円相当として、いきいき健幸商品券に交換します。(500円単位ごとに切り上げします)

ポイント分の商品券については、**翌年2月末まで**に獲得されたポイント数に応じ、「ポイント交換会」兼「継続会」(翌年4月中旬ごろに予定)にてお渡しさせていただきます。(最大4,000円分)

なお、貯まったポイントで獲得された商品券を、次年度の年会費(2,000円)に充当していただくことも可能です。

次年度への継続の有無は、次年度の「ポイント交換会」兼「継続会」でご確認いたします。

【例】令和6年度に貯めた1,300ポイントを「いきいき健幸商品券」に交換し、その「いきいき健幸商品券」を利用して令和6年度の年会費を支払う場合

- | | |
|------------------|---|
| ① 500ポイント以上を切り上げ | $1,300\text{pt} \div 500\text{pt} = 2.6$ 枚分 → 3枚(端数切りあげ) |
| ② 次年度の年会費に充当 | $500\text{円} \times 3\text{枚} = \mathbf{1,500}$ 円分を年会費として充当 |
| ③ 年会費の不足分を現金で支払い | $2,000\text{円} - 1,500\text{円} = \mathbf{500}$ 円 (年会費の現金支払額) |

6 ポイントなどの確認方法 (からだカルテ)

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」でポイントの獲得状況などを確認できます。

- たわらもたわらもとヘルスケアプロジェクト専用「からだカルテ」URL
「<https://www.karadakarute.jp/tawaramoto/>」



- アプリ (App Store)



- アプリ (Google Store)



「からだカルテ」の『重要なお知らせ』『近況』で様々な情報を通知します。

■ スマートフォンやご自宅のパソコンで

活動量計の箱に同封されている黄色いシリアル情報紙に記載されている、ID(シリアルナンバー)・パスワード(シークレットナンバー)を利用してログインをすることができます。(web で申し込まれた方には、当初のメールでID・パスワードを通知しています。)

詳しくは、別冊子「活動量計とからだカルテの使い方」をご確認ください。

■ ローソン、ミニストップの Loppi (ロッピー) で

ローソン、ミニストップの Loppi 端末に活動量計をかざすと、ポイント数や直近 5 日間の歩数が表示されます。



【からだカルテで確認できること】

- ・各種ポイントの獲得状況
- ・歩数や測定した体組成の情報
- ・ポイント履歴
- ・参加者の登録情報
- ・タニタ社員食堂レシポ
- ・タニタ健康コラム
- 等

※各ポイントの集計時期が異なるため、ポイント画面への反映時期にタイムラグが発生しますことをご了承ください。

7 各種手続き

(1) 参加者情報の変更

申込時の参加者情報を変更したい場合は、たわらもとヘルスケアプロジェクト事務局（以下、「事務局」という）に電話でご連絡ください。なお、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」でも登録情報（メールアドレス変更も含む）の変更が可能です。

転出等により、参加者の要件を満たさなくなった場合は退会の手続きをお願いします。なお、転出等の後、概ね 1 か月程度で自動的に退会したものとみなします。

(2) 退会

退会を希望される場合は、事務局に電話などでご連絡ください。

| 項目 | 留意点 |
|-------|--|
| 活動量計 | 退会時に返却してください。 活動量計が故障している場合でも返却してください。 |
| ポイント | 途中退会時にポイントの残高があっても「いきいき健幸商品券」と交換することはできません。（転出と死亡による退会を除く） |
| 蓄積データ | 退会となった時点でシステムに蓄積されている参加者に関するデータは、個人を特定できる情報を削除し個人を識別できない形に加工した上で、本事業の評価等に利用させていただきます。 なお、分析結果の公表に際して個人が特定されることは一切ありません。 |

8 その他

(1) 次年度以降の継続方法

次年度以降の継続の手続きは翌年 4 月中旬ごろに実施予定の、「ポイント交換会」兼「継続会」にて行っていただき、その際に年会費を納付していただきます。(継続手続きをされた方のみ、3 月分の①歩数ポイント・④データ送信ポイント・⑤体組成測定ポイントは次年度のポイントとして獲得できます) なお、**指定期限までに継続手続きされない場合は退会したものとみなします。**

(2) 活動量計の電池交換

活動量計の電池やストラップなどの交換は、**ご自身で購入**し行ってください。なお、電池切れのときは、活動量計の表示画面左上に電池交換マークが表示されます。電池交換の方法は、お渡ししている別冊子「**活動量計とからだカルテの使い方**」をご覧ください。

※電池の種類は **C R 2032** です。電池交換後活動量計に「FFFFF」と表示されますので、最寄りの歩数送信拠点のリーダーライターまたはローソン及びミニストップの店頭端末「Loppi」にかざしてください。

(3) 活動量計の動作不良・破損・紛失

活動量計の動作不良（表示されない、データ送信できないなど）や破損・紛失があったときは、事務局までご相談ください。

活動量計を破損・紛失された場合で、**自己負担（税込 4,235 円）**で同じ活動量計（タニタ活動量計 AM-150）を購入していただくこととなります（AM-150 もしくは AM-151 以外の活動量計は本事業ではお使いいただけません）。

(4) 健幸アンバサダーへの就任

本事業は、地方創生推進交付金のテーマである「全世代活躍のまちづくり」推進のため、健康情報を大切な人に伝える口コミ隊である「健幸アンバサダー」に就任していただくこととされており、「健幸アンバサダー養成講座」の詳しい開催時期等については後日お知らせいたします。

(5) 個人情報の収集・利用など

個人情報の収集・利用など、たわらもとヘルスケアプロジェクト 健幸ポイント事業への参加に関する詳しいルールは、本冊子「**資料 2 参加規約 (p.18)**」をお読みください。

資料1 ポイント獲得ルール

本事業の参加者は、本冊子 P3「2 取り組んでいただくこと」を実施していただくことで、以下のポイントを獲得することができます。各ポイント付与ルールについては下記をご確認ください。今年度に獲得できるポイントの上限は4, 000ポイントです。

| ポイント名称 | 条件 | ポイント数 |
|---------------------------|--|--|
| ①歩数ポイント | その日の歩数が決められた歩数を達成した場合 | 1~10 ポイント (日ごと) |
| ②歩数増加ポイント 【頑張ってますポイント】 | 当月の平均歩数が、参加者ごとに定められた歩数から一定以上増加した場合又は一定の歩数を超えた場合 | 100~200 ポイント (月ごと) |
| ③体組成ポイント 【変わりましたポイント】 | 体組成計の測定結果で、BMIまたは筋肉率が改善または基準値内で維持の場合 ※1か月に1回体組成を測定してください | 50~300 ポイント (3か月ごと) |
| ④データ送信ポイント | データを送信した場合に付与 | 20ポイント (月に1回) |
| ⑤体組成測定ポイント | 健幸ポイント測定コーナーの体組成計で測定した場合に付与 | 20ポイント (月に1回) |
| ⑥80歳以上 特別ポイント | 80歳以上(基準日:令和7年3月31日)の参加者は、上述①②③のポイントについて2倍付与(3月頃付与予定) | ①②③のポイント数の 2倍付与 |
| ⑦がん検診 受診ポイント | 令和6年12月末までに、町実施のがん検診を受診された場合 | 50ポイント(70歳以上) 100ポイント(70歳未満) ※検診項目ごと |
| ⑧介護からの 卒業ポイント | 現在、介護サービスを受けている方が、サービス(短期集中(ファイトクラブ)・住宅改修・福祉用具購入を除く)を終了された場合 | 500ポイント (1回限り) |
| ⑨20-40歳 応援ポイント | 20-40歳の参加者(基準日:令和7年3月31日)は上述①のポイントについて2倍付与(3月頃付与予定) | ①のポイント数の2倍付与 |
| ⑩イベント 参加ポイント | 対象のイベントに参加した場合に付与(対象イベントは、からだカルテや広報でお知らせします。) | 50ポイント~ |

★令和6年度の歩数データ送信の最終期限は令和7年3月10日（月）です。
期限を過ぎて送信したデータは対象期間であってもポイントには反映されません。

①歩数ポイント（日ごと）

<ポイント基準>

1日の歩数が下記の表の歩数を達成していた場合、日ごとに1～10ポイント付与します。ポイントの獲得には、活動量計で計測した歩数データの送信を行うことが必要です。データ送信した歩数は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」にて確認できます。

| 年齢 (基準：令和7年3月31日) | 1日の歩数 | ポイント数 |
|----------------------|------------------|--------|
| 75歳未満の方 | 2,000歩以上5,000歩未満 | 1ポイント |
| | 5,000歩以上9,000歩未満 | 5ポイント |
| | 9,000歩以上 | 10ポイント |
| 75歳以上の方 | 1,000歩以上4,000歩未満 | 1ポイント |
| | 4,000歩以上7,000歩未満 | 5ポイント |
| | 7,000歩以上 | 10ポイント |

<ポイント対象期間>

● 令和6年4月1日（月）～令和7年2月28日（金）

※令和5年度からの継続者は3月から翌年2月までがポイント対象期間です

②歩数増加ポイント【頑張ってますポイント】（月ごと）

<ポイント基準>

各月の平均歩数について、「ベースライン歩数^{※1}からの平均歩数の増加度合（がんばり度）」に対して月に0～200ポイントを付与します。詳細は下表を参照してください。

| ベースライン歩数からの増加度合 | | ポイント数 |
|--|-----------|----------|
| 1,000～1,999 歩／月 | | 100 ポイント |
| 2,000～2,999 歩／月 | | 150 ポイント |
| 3,000 歩～／月 または 月間の平均歩数が、下記の基準を達成 | | 200 ポイント |
| | 20 歳～74 歳 | 75 歳以上 |
| | 9,000 歩 | 7,000 歩 |

【※ 1 ベースライン歩数】 以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに自動的に設定されます。活動量計を使用し始めた日以降で、歩数が 1,000 歩以上を記録した日から 7 日間をベースライン歩数測定期間とし、その期間の平均歩数をベースライン歩数とします。期間中の歩数に応じて、6 か月毎に更新されます。**ベースライン歩数の下限値は 4,000 歩(75 歳未満)または 3,000 歩(75 歳以上)となります。**自分のベースライン歩数は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。なお、ベースライン歩数を算出するには、1 日 300 歩以上の日が、1 か月内で 20 日以上あることが必要です。

<大事なお願い>

最初の 1 週間（ベースライン歩数設定期間）は、できるだけいつも通りに歩いてください！

ポイントを獲得しようとして、多めに歩こうとしないでください。ベースライン歩数が多いと歩数増加ポイントの獲得が難しくなっていきます！

<ポイント対象期間>

- 令和 6 年 4 月 1 日（月）～令和 7 年 2 月 28 日（金）

<ポイント獲得のタイミング>

- 当月の「歩数増加ポイント」は、翌月になって初めて歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます。

例：10 月の歩数増加ポイント

→11 月に歩数データ送信を最初に行った日が 11 月 2 日(木)であった場合は、11 月 3 日(金)に 10 月の「歩数増加ポイント」が付与されます。

③体組成ポイント【変わりましたポイント】（3 か月ごと）

<ポイント基準>

体組成計で測定した結果、BMI（肥満度）や筋肉率が、「基準範囲^{※2} 内にある場合」と「ベースライン BMI・筋肉率^{※3} から改善した場合」に、3 か月に 1 回 0～300 ポイントを付与します。基準は年齢や性別によって異なります。

★65歳未満の人は、まず BMI（肥満度）で判定し、基準より低い（やせ）場合は筋肉率で判定

- BMI（肥満度）が基準範囲内にあれば、50 ポイントが付与されます。
- BMI（肥満度）が基準より低い（やせ）場合、3 か月間の筋肉率の増え具合に対して、0～200 ポイントが付与されます。
- BMI（肥満度）が基準より高い（過体重・肥満）場合、3 か月間の BMI（肥満度）の減り具合に対して、0～200 ポイントが付与されます。

□年齢が65歳未満の参加者（男女共通）－9パターン

・BMI が基準より高い場合

| BMI | | 「BMI」と「ベースライン BMI」の変化 | 獲得ポイント数 |
|-----------------------------|---|-----------------------|----------|
| ＜過体重・肥満＞ 23.0 以上の場合 | ① | 2.0 以上の減少 | 200 ポイント |
| | ② | 1.5 以上～2.0 未満の減少 | 100 ポイント |
| | ③ | 1.0 以上～1.5 未満の減少 | 50 ポイント |
| | ④ | 1.0 未満の減少、または増加 | 0 ポイント |
| ＜標準＞ 18.5 以上 ～23.0 未満 | ⑤ | 維持 | 50 ポイント |

・BMI が基準より低い（やせ）場合

| BMI | | 「筋肉率」と「ベースライン筋肉率」の変化 | 獲得ポイント数 |
|----------------------------------|---|----------------------|----------|
| <やせ> 18.5 未満の場合 | ⑥ | 2.0%以上の増加 | 200 ポイント |
| | ⑦ | 1.0%以上～2.0%未満の増加 | 100 ポイント |
| | ⑧ | 0.5%以上～1.0%未満の増加 | 50 ポイント |
| | ⑨ | 0.5%未満の増加、または減少 | 0 ポイント |

★65 歳以上の人は、筋肉率で判定します。

- 筋肉率が基準範囲内であれば、300 ポイントが付与されます。
- 筋肉率が基準より低い（サルコペニア※⁴ 予備群またはサルコペニア※⁴ 群）の場合、3 か月間の筋肉率の増え具合に対して 0～300 ポイントが付与されます。
- 男性と女性で基準が異なります。

□年齢が 65 歳以上の男性の参加者 – 8 パターン

| 筋肉率 | | 「筋肉率」と「ベースライン筋肉率」の変化 | 獲得ポイント数 |
|---|---|----------------------|----------|
| <標準> 29.7%以上 | ① | 維持 | 300 ポイント |
| <サルコペニア予備群> 27.3% ～29.7%未満 | ② | 1.0%以上の増加 | 300 ポイント |
| | ③ | 0.5%以上～1.0%未満の増加 | 200 ポイント |
| | ④ | 0.5%未満の増加、または減少 | 100 ポイント |
| <サルコペニア群> 27.3%未満 | ⑤ | 2.0%以上の増加 | 200 ポイント |
| | ⑥ | 1.0%以上～2.0%未満の増加 | 100 ポイント |
| | ⑦ | 0.5%以上～1.0%未満の増加 | 80 ポイント |
| | ⑧ | 0.5%未満の増加、または減少 | 0 ポイント |

□年齢が65歳以上の女性の参加者—8パターン

| 筋肉率 | | 「筋肉率」と「ベースライン筋肉率」の変化 | 獲得ポイント数 |
|----------------------------------|---|----------------------|---------|
| ＜標準＞ 24.2%以上 | ① | 維持 | 300ポイント |
| ＜サルコペニア予備群＞ 22.0% ～24.2%未満 | ② | 1.0%以上の増加 | 300ポイント |
| | ③ | 0.5%以上～1.0%未満の増加 | 200ポイント |
| | ④ | 0.5%未満の増加、または減少 | 100ポイント |
| ＜サルコペニア群＞ 22.0%未満 | ⑤ | 2.0%以上の増加 | 200ポイント |
| | ⑥ | 1.0%以上～2.0%未満の増加 | 100ポイント |
| | ⑦ | 0.5%以上～1.0%未満の増加 | 80ポイント |
| | ⑧ | 0.5%未満の増加、または減少 | 0ポイント |

＜補足事項＞

- ※2 **基準範囲**：BMI・筋肉率が基準範囲内であると、将来、生活習慣病や運動器疾患等を発症するリスクが低減するとされています。（基準範囲筋肉率は、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では「SWC 筋肉率」と表記されます）
- ※3 **ベースライン BMI・筋肉率**：以前よりも BMI または筋肉率が改善したかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる BMI または筋肉率のことで、参加者ごとに設定されます。本事業への参加申込から 3 か月間は、最初の体組成計の測定値が設定され、3 か月ごとに最新の値に更新されます。自分のベースライン BMI や筋肉率は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認してください。
- ※4 **サルコペニア**：筋肉量が減少していく老化現象のことです。30 歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

＜ポイント対象期間＞

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

＜ポイント獲得のタイミング＞

- 最初の体組成計の測定日を1か月目とし、3か月目までに測定された直近の体組成データをもとに、その翌月に付与されます。

④データ送信ポイント(月に1回)

<ポイント基準>

公共施設の健幸ポイント測定コーナーや送信拠点に設置されているリーダーライター（送信機）やローソン・ミニストップに設置されている Loppi 端末でデータ送信することで 20 ポイント付与(月に1回限り)

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

※令和5年度からの継続者は3月から翌年2月までがポイント対象期間です。

⑤体組成測定ポイント(月に1回)

<ポイント基準>

健幸ポイント測定コーナーに設置されている体組成計で測定した場合に20ポイント付与(月に1回限り)

※④データ送信ポイントが同時付与されます。(④データ送信ポイントの付与は月に1回限り)

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

※令和5年度からの継続者は3月から翌年2月までがポイント対象期間です。

⑥80歳以上特別ポイント

<ポイント基準>

80歳以上（基準日：令和7年3月31日）の参加者へ①②③のポイント数を2倍付与

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)の①②③のポイント数を2倍付与

<ポイント獲得のタイミング>

- 令和7年3月頃

⑦がん検診ポイント（検査項目ごと）

<ポイント基準>

令和6年4月から令和6年12月末までに、田原本町実施のがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん等)を受診するごとに自動的にポイント付与されます。

- ※ 各保険で実施されるがん検診は対象外です。(田原本町実施のがん検診のみが対象)
- ※ 令和7年1月以降にがん検診を受診された場合はポイント付与の対象外です。
- ※ ポイントの獲得に関して手続きの必要はありません。

| 年齢 (基準：令和7年3月31日) | 町のがん検診受診ごとの ポイント数 |
|----------------------|----------------------|
| 70歳未満の方 | 100ポイント |
| 70歳以上の方 | 50ポイント |

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和6年12月31日(火)までの受診

⑧介護からの卒業ポイント（1回限り）

<ポイント基準>

現在介護保険サービスを受けている方が、サービス（短期集中（ファイトクラブ）、住宅改修、福祉用具購入を除く）を終了された場合に付与されます。

- ※ ポイントの獲得に関して手続きの必要はございません。

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

<ポイント獲得のタイミング>

- 令和7年3月頃

⑨ 20-40歳特別応援ポイント

<ポイント基準>

20～40歳（基準日：令和7年3月31日）の参加者へ①のポイント数を2倍付与

<ポイント対象期間>

- 令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日（金）の①のポイント数を2倍付与

<ポイント獲得のタイミング>

- 令和7年3月頃

⑩ イベント参加ポイント

<ポイント基準>

ポイント付与対象イベントの参加者へ50ポイント～付与

<ポイント対象イベント>

- 対象イベントについては、その都度「からだカルテ」や「広報」等でお知らせします。

資料2 参加規約

たわらもとヘルスケアプロジェクト 健幸ポイント事業参加規約

第1条（目的）

- 1 本規約は、ICTを活用し「歩くこと」「測ること」を中心として、健康づくりの成果を可視化し、楽しみながら健康づくりに取り組むことを目的として田原本町（以下「町」という）が運営する健幸ポイント事業（以下「本事業」という）を実施するために必要な事項を定めたものです。
- 2 この規約に定めのない事項については、法令又は一般の慣習に従うものとします。

第2条（用語の定義）

本規約における用語の定義は、次の各号に定めるところによります。

- (1) 「健幸ポイント」とは、参加者が、本規約その他町が定める基準に従って引き換えることのできるポイントをいいます。
- (2) 「申込者」とは、健幸ポイント事業参加申込書（以下「参加申込書」という）を町に提出した者をいいます。
- (3) 「参加者」とは、申込者のうち、町が本事業への参加を認めた者をいいます。
- (4) 「マイページ」とは、(株)タニタヘルスリンクの健康管理ポータルサイト「からだカルテ」により提供される、参加者個人のWEBページをいいます。

第3条（参加申込み）

- 1 本事業への参加を希望する者は、参加申込書により参加の申込みを行うものとします。
- 2 申込者が参加申込書を提出後、たわらもとヘルスケアプロジェクト事務局（以下「事務局」という）が参加申込書を受理した時点で、当該申込者は本参加規約に同意したものとみなします。
- 3 申込者は指定する期日までに年会費を納めていただく必要があります。

第4条（個人情報の取扱い）

- 1 本事業の目的である健康づくり並びに本事業の評価及び効果の分析のため、次の各号に定める個人情報を田原本町個人情報保護条例に基づき収集します。なお、参加者情報については、参加者本人又は住民基本台帳等から収集し、医療費情報等については、各保険者から収集します。
 - (1) 参加者情報 本事業の参加者又は住民基本台帳等から次の情報を収集します。
 - ア 氏名、性別、郵便番号、住所、生年月日、身長、電話番号及びメールアドレス、健康保険種別
 - イ ニックネーム、ID等「からだカルテ」上で必要となる情報
 - ウ アンケート調査回答結果、活動量データ、体組成データ及びその測定日
 - エ 「からだカルテ」マイページの利用ログデータ（接続時間、日時）
 - オ その他健幸ポイント取得に関する情報
 - (2) 医療費情報等 国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者、介護保険被保険者については、本事業の評価及び効果の分析のために、医療費等に関する次の情報を各保険者から収集します。
 - ア 医療費に関する情報（国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者）
 - イ 健康診査に関する情報（国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者）
 - ウ 介護給付費に関する情報（介護保険被保険者）

- (3) その他本事業の実施に必要な項目
- 2 本事業の実施にあたって、活動量データ等の管理及び健幸ポイントの付与業務、並びに本事業の評価及び効果の分析業務を民間事業者へ委託し、町の監督のもと、次の各号に定めるとおり個人情報を利用します。
 - (1) 活動量データ等の管理及び健幸ポイントの付与業務 前項第1号に定める参加者情報
 - (2) 評価及び効果の分析業務 前項第1号に定める参加者情報の活動量データ及び体組成データのうち、歩数、BMI 筋肉率、アンケート調査回答結果及び前項第2号に定める医療費情報等から、氏名、生年月日を削除し、特定の個人を識別することができない状態に加工した情報
- 3 委託事業者は、町との委託契約に基づき、第4項に定める個人情報の安全管理措置を実施します。なお、町との事前協議によって、委託事業者は、個人情報を含まない統計情報等の成果物を共有し公表することができます。
- 4 個人情報の安全管理措置については次に定めるとおりとします。
 - (1) お預かりした個人情報については、漏洩、滅失又は毀損の防止及びその是正、その他の個人情報の安全管理のために必要かつ適切な措置を講じます。
 - (2) 町は、次に定めるとおり、個人情報を適切に保護し、取り扱います。
 - ア 個人情報を取り扱う組織ごとに個人情報保護の責任者を置き、適切な管理に取り組みます。
 - イ 利用目的や問い合わせ窓口をお知らせした上で、利用目的を達成するために必要な範囲内で個人情報を取得・利用します。
 - ウ あらかじめ同意いただいている場合又は法令で認められている場合を除き、利用目的の範囲を越えて個人情報を町以外の第三者に提供しません。
 - エ 参加者本人から、自らの参加者情報について別途定める健幸ポイント事業参加手引（以下「参加手引」という）に記載する問い合わせ窓口で照会があった場合は、適切に対応します。
 - オ 関連する法令、その他の規範を順守するとともに、環境の変化に合わせた適切な個人情報保護の取組及び継続的な改善・向上に努めます。

第5条（参加者の決定）

- 1 町は、第3条第1項の参加申込書に記載された申込情報を確認し、定員を超える応募があった場合は先着順とします。
- 2 町は、申込者が次のいずれかの場合に該当すると判断したときは、その申込みを承諾しないこと、又は承諾を取り消すことがあります。
 - (1) 同一の参加者・申込者が複数の申込みを行った場合
 - (2) 申込者が実在しない場合又は本人確認ができない場合
 - (3) 虚偽の申込み等により、第6条に定める条件を満たさないことが判明した場合
 - (4) 町外への転出や死亡等により、第6条に定める条件を満たさなくなった場合
 - (5) 第15条に定める禁止事項を行った場合
 - (6) その他町が承諾できない事由があると判断した場合
- 3 町は、申込を承諾しない場合又は承諾を取り消す場合には、その旨を通知するものとします。
- 4 参加者は、本規約に同意できない場合は、退会を申し出るものとします。

第6条（参加条件）

町は、申込者が次の各号の全てに適合していると認めるときは、参加申込みを承諾します。

- (1) 20歳以上の方（当該年度に20歳になる方を含む。）
- (2) 町に住民登録している方
- (3) 自己責任で本事業に参加できる方
- (4) 本規約に承諾いただいた方
- (5) 暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力に属している者のいずれにも該当しない方
- (6) 本事業に関連するアンケート調査にご協力いただける方
- (7) 当該年度における会費をお支払いいただいた方
- (8) 健幸アンバサダー養成講座にご参加いただける方

第7条（参加者の負担）

1 参加登録に係る費用は次のとおりとします。

- (1) 年会費 2,000円／年度（新規参加者に対し、地域商品券による還元があります）
- (2) 活動量計の故障又は紛失に伴う再購入等にかかる費用
- (3) 事業参加に関する通話・通信にかかる費用
- (4) その他町が別途指定する費用

2 事業参加時に田原本町の国民健康保険に加入されている場合、生活保護を受給されている場合は年会費がかかりません。

3 年会費はいかなる理由があっても返金はいたしません。

第8条（活動量計の管理）

1 参加者は町から貸与された活動量計を善良な管理者の注意をもって取り扱うものとします。

2 町が貸与した活動量計及び付属品の再配布は原則として行いません。

第9条（実施内容）

1 本事業への参加者は、次の事項に協力いただきます。

- (1) アンケート調査の回答
- (2) 活動量計及びスマートフォンアプリでのデータ測定及び送信
- (3) 体組成データの測定及び送信
- (4) その他町が別途指定する事項

2 実施方法は、別途定める参加手引の記載に基づくものとします。

第10条（健幸ポイントの付与）

本事業において付与される健幸ポイント及び付与条件は別途定める参加手引の記載に基づくものとします。

第11条（健幸ポイントの交換）

獲得した健幸ポイントの交換等については、別途定める要綱・参加手引に基づくものとします。

第12条（申込み内容の変更の届出）

- 1 参加者が参加申込書において町に通知した住所、電話番号等、第3条の申込情報に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を町に届け出するものとします。
- 2 町は、参加者から前項の変更に関する届出がなされない場合、参加者が獲得した健幸ポイントを無効とすることがあります。
- 3 参加者が、第1項の変更の届出を行わなかったために、町からの通知又は送付書類等が延着又は不着となった場合でも、当該通知又は送付書類等は、通常到着すべき時に参加者に到達したものとみなします。

第13条（契約の解除について）

- 1 参加者は、本事業の実施期間中に退会の申込を行うことができます。
- 2 退会の申込は、別途定める参加手引に記載されている申請を行っていただきます。
- 3 退会後は、町が本事業を通して取得した参加者の情報のうち、個人を特定できる情報を削除した上で、参加者個人を識別不可能な形式に加工し、その上で本事業の評価等に利用するものとします。
- 4 年会費の締切期限までに入金を確認できない場合におきましても、締切期限の1か月後を目処に前項同様の処置を行います。
- 5 途中退会時にポイントの残高があっても商品券と交換することはできません。（転出と死亡による退会を除く）
- 6 退会后、再度参加することは、可能です。また、退会前に貯まっていた健幸ポイントは、無効となります。
- 7 退会の際には、活動量計等事務局から貸与された物品等は、返却するものとします。

第14条（事業の中断・終了）

- 1 町は、実施期間内であっても、本事業のサービスの中断又はサービスの全部若しくは一部の提供を終了することがあります。
- 2 前項に基づき本事業を中断・終了する場合、町は参加者に対して、その旨を事前に町のホームページ等によって通知することとします。

第15条（禁止事項）

参加者は、次に定める行為を行ってはけません。

- (1) 活動量計の改変、貸与、譲渡、販売、質入れ、その他の担保利用
- (2) 本事業に関する情報を改ざん又は消去する行為
- (3) 本規約に違反する行為
- (4) その他町又は第三者に不当な不利益を与える行為

第16条（損害賠償等）

- 1 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連して、自己の責に帰すべき事由により町に損害を与えた場合は、その損害を賠償することとします。
- 2 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連して、町以外の第三者との間で紛争が生じた場合は、自己の責任と費用においてその紛争を解決することとします。

第17条（免責事項）

- 1 本事業は、参加者の健康改善・増進を支援するものであり、参加者の健康状態が改善・増進されることについて、保証するものではありません。
- 2 町は、本事業の中止により、参加者又は参加者に関わる第三者が損害を被った場合は、責任を負いません。
- 3 町は、町の責によらない事由により、本事業のサービスの全部又は一部の提供が不可能又は困難となった場合は、責任を負いません。
- 4 町は、町の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏洩した場合は、責任を負いません。
- 5 町は、参加者の故意又は過失に起因して第三者により使用された、又は破棄された健幸ポイントに関して、参加者等に生じた損害について責任を負いません。
- 6 町は、町が指定する健康増進プログラムの利用において、町の責によらない事由により参加者が被った損害は、責任を負いません。

第18条（規約の変更）

- 1 町は、本規約の変更について、町のホームページ等によって事前に変更内容及び変更後の規約が有効となる期日を周知し、期日以後は、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します。
- 2 本規約の変更について、個人情報の利用目的又は利用する個人情報の内容の変更を伴う場合は、個人情報保護法、町個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、町より参加者にあらかじめ通知を行い、参加者の同意を得るものとします。

附則

本規約は令和6年4月1日から適用します。

田原本町 健康福祉部 長寿介護課 SWC 推進係

電話 0744-34-2052

Fax 0744-33-8220

令和6年(2024年)4月