

マンガでわかる

たわらもと健幸ポイント 入門ガイド



たわらもと 健幸ポイント 参加者募集

歩いて
測って



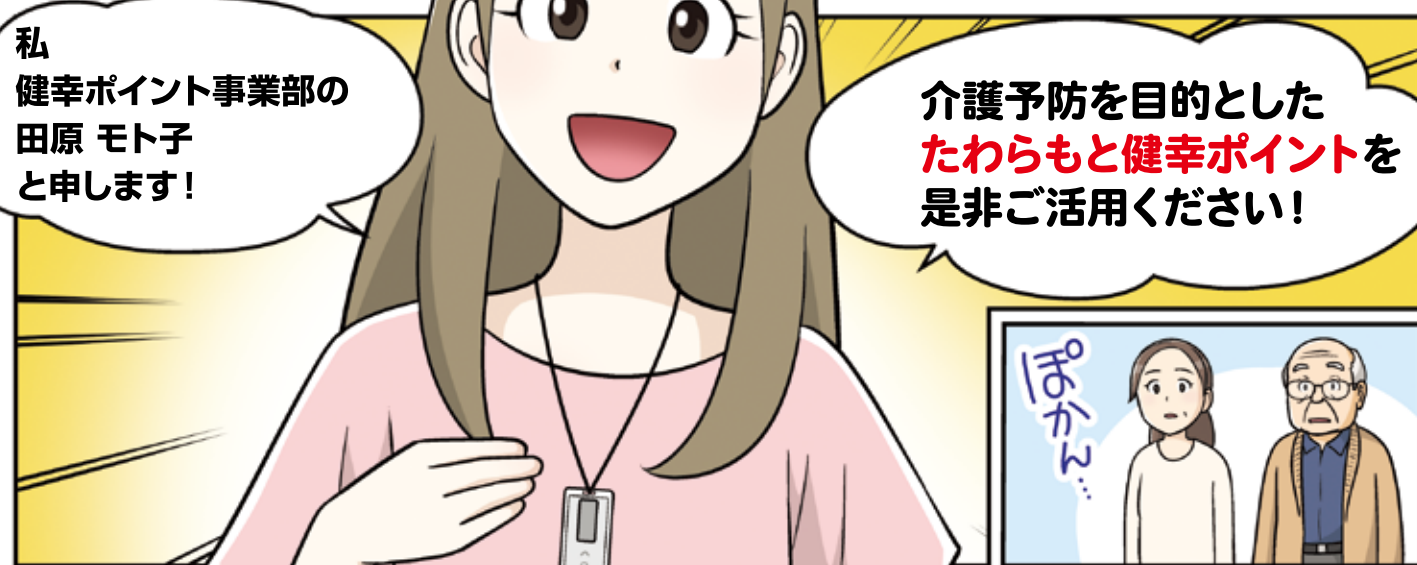
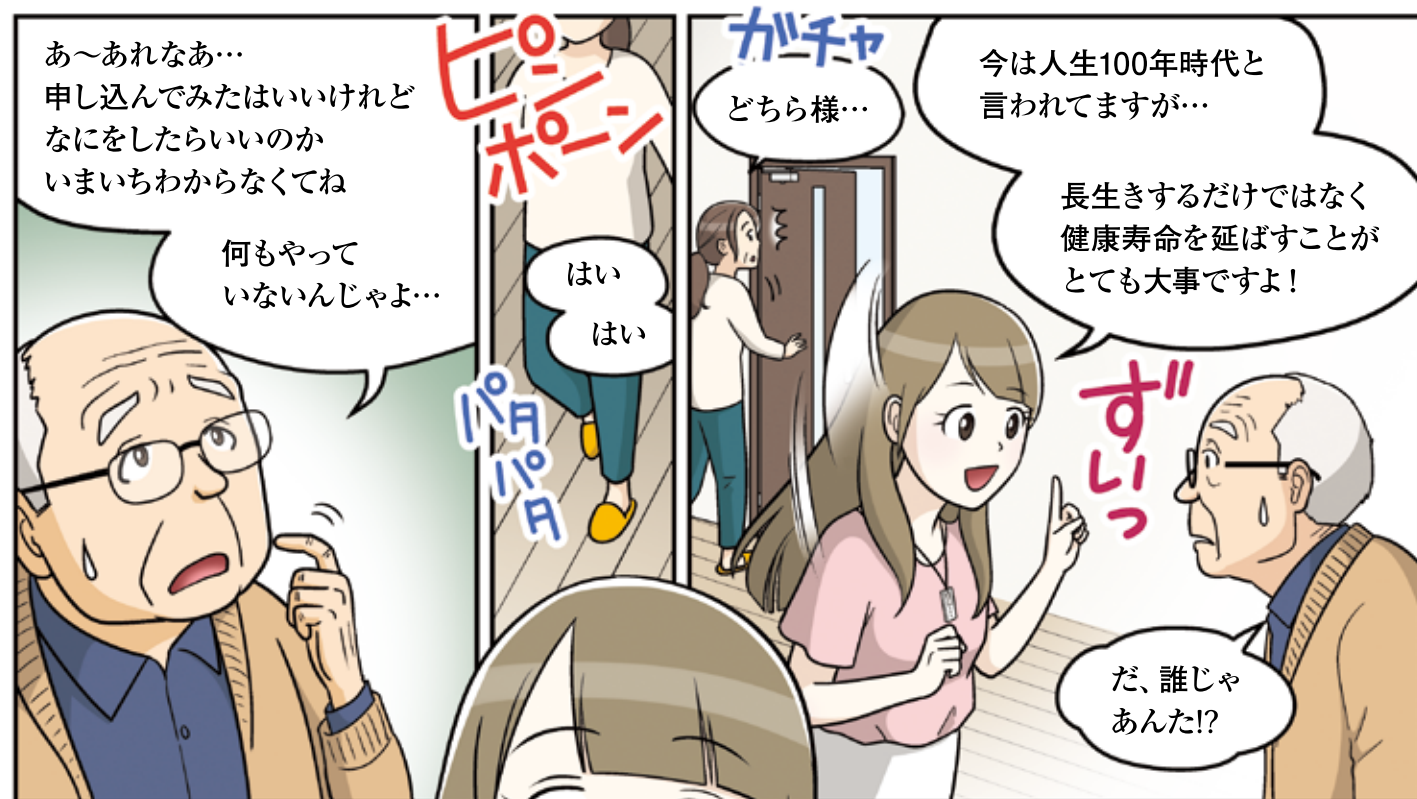
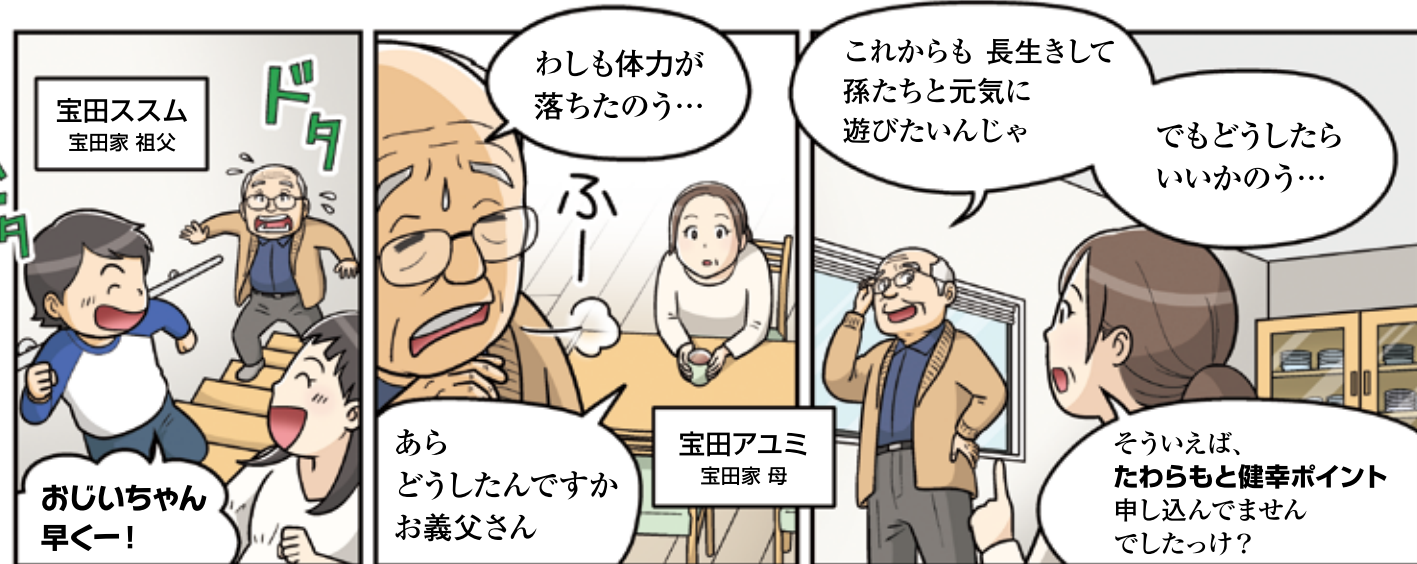
健康と
商品券を
ゲット!!



新規申込はコチラ! →
(町ホームページ)



たわらもと健幸ポイントとは



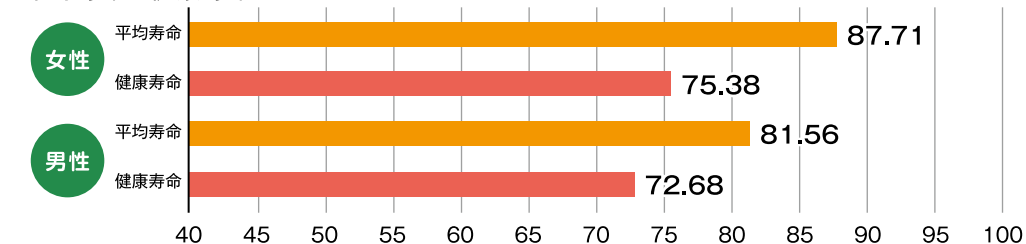
健康づくりの必要性和意義

■ 人生100年時代の到来と健康寿命

2020年の国勢調査によると、総人口に占める高齢者（65歳以上）の割合は28.7%（田原本町は31.9%）、2025年には約30.0%（田原本町は33.5%）になると推計されています。平均寿命は、男性が81.56歳、女性が87.71歳で今後も男女ともに伸びていくことが予想され、「人生100年時代」と呼ばれるほどの超高齢社会を迎えようとしています。ですが、だれもが健康なまま長生きができるわけではありません。「健康寿命」※は、男性が72.68歳、女性が75.38歳となっており、約10年、何かしらの制限がある状態で生活を送り続ける可能性があるということです。長い人生を健康で幸せに生き続けるためには、この差をいかに縮めるかが重要になります。

※健康寿命：日常生活に制限がなく自立した生活ができる生存期間のこと

平均寿命と健康寿命の差



健康寿命：高齢者社会白書（2020） 平均寿命：厚生労働省（2019）



■ 健康寿命を延ばすためには

「運動」だけでなく、「食事」をしっかりと「休養」をすることで健康寿命を延ばすことにつながります。

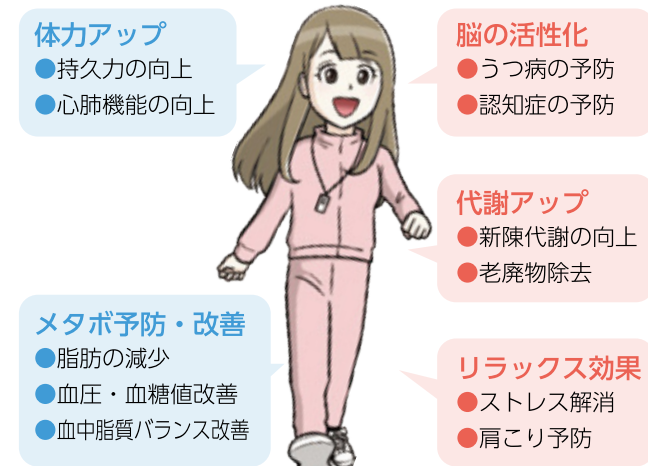
運動	食事	休養
● たっぴり歩こう ● ちょっと頑張って筋トレ	● 1日3食、バランス良く食べよう ● たんぱく質をとろう	● ゆとりの時間をもとう ● アクティブな休養も ● コミュニケーションも楽しもう

たわらもと健幸ポイントが健康づくりと介護予防をサポート

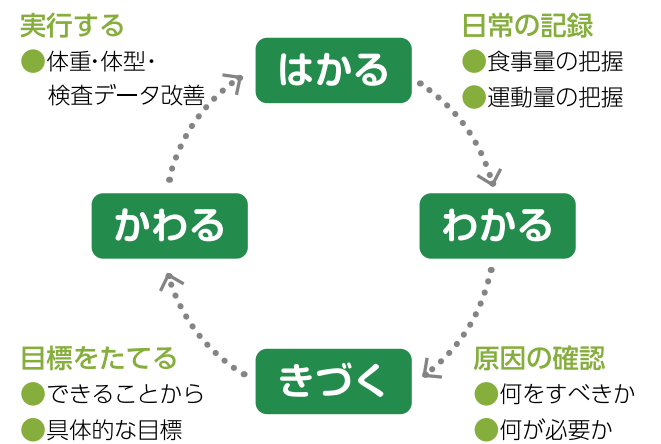
たわらもと健幸ポイントは、「歩くこと」「測ること」を中心に、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくためのサービスです。

■ なぜ、歩く必要があるのか

ウォーキングの効果



■ 健康づくりのための ゴールデンサイクル



健康プログラムについて動画で解説しています。視聴するにはQRコードを読み込んでください。

たわらもと 健幸ポイント 概要説明



ポイント概要・交換について

しかし ちょうどよかった!

お任せ ください!

健康のためにと思って 申しこんでみたが 何をすればいいか わからなくてのう...

一緒に確認して いきましょう

まずは 歩くことから はじめてみましょう!

この事業で設定されている 歩数の目標値や 条件を達成することで ポイントが獲得できます

ポイント GET!

歩数 アップ!!

さらに こんなポイントが 設定されています!

- データ送信
- 測定する
- イベント参加 ポイント
- 検診を受ける

他にも様々なポイント獲得チャンスをご用意しています!

ポイントを貯めると 地域商品券と 交換できるんですよ!

まずは、ここだけは押さえましょう!

① 歩数データの測定

活動量計またはスマートフォンアプリで歩数をカウントしましょう。

② 歩数データの送信

活動量計は30日に1回以上、スマートフォンアプリは1週間に1回以上データを送信しましょう。
※データ送信しないとポイントは付与されません。

③ 定期的な体組成計（からだの状態）の測定

月に1回以上は体組成計で測定をしましょう。

※参加手引きのP.3~4をご参照ください

ポイントの貯め方（例）

77歳 1日あたりの平均歩数が 5,000歩/日の方

事業期間中（4月1日～翌年2月28日まで）の
ポイント獲得をシミュレーションしてみると...

① 日々の歩数が5,000歩/日達成

5ポイント×12か月（365日）=1,825ポイント

② 毎月、歩数データの送信を忘れずに行う

50ポイント×12か月=600ポイント

③ 毎月、健康ポイント測定コーナーで体組成計で計測する

50ポイント×12か月=600ポイント

普段の生活で意識的に歩いて、定期的に歩数データの送信、体組成計の測定するだけで

① 1,825 + ② 600 + ③ 600
=年間 3,025 ポイント 獲得できます!



その他にも、町が指定する検（健）診を受診したり、
イベントに参加するだけでポイントを獲得できます!

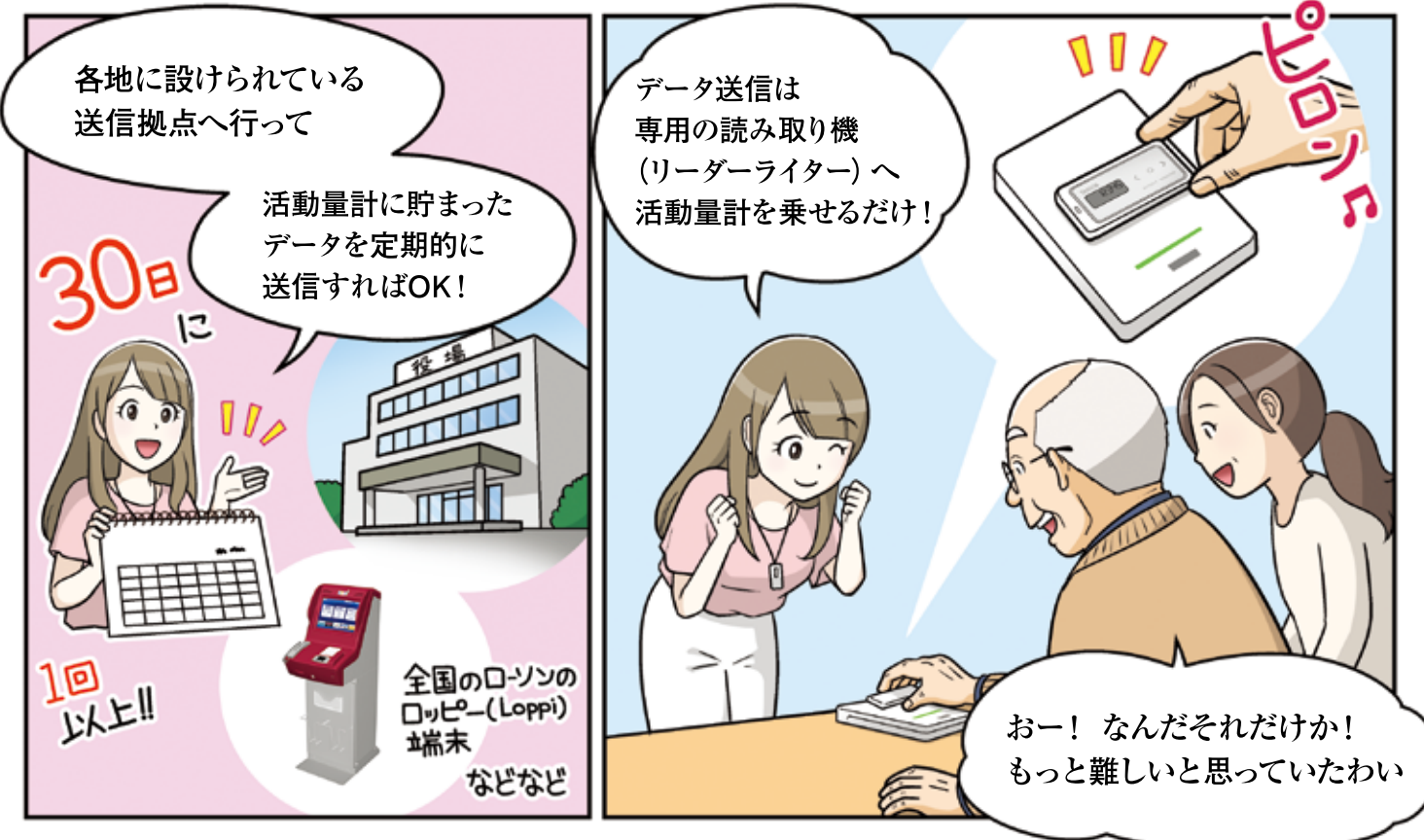
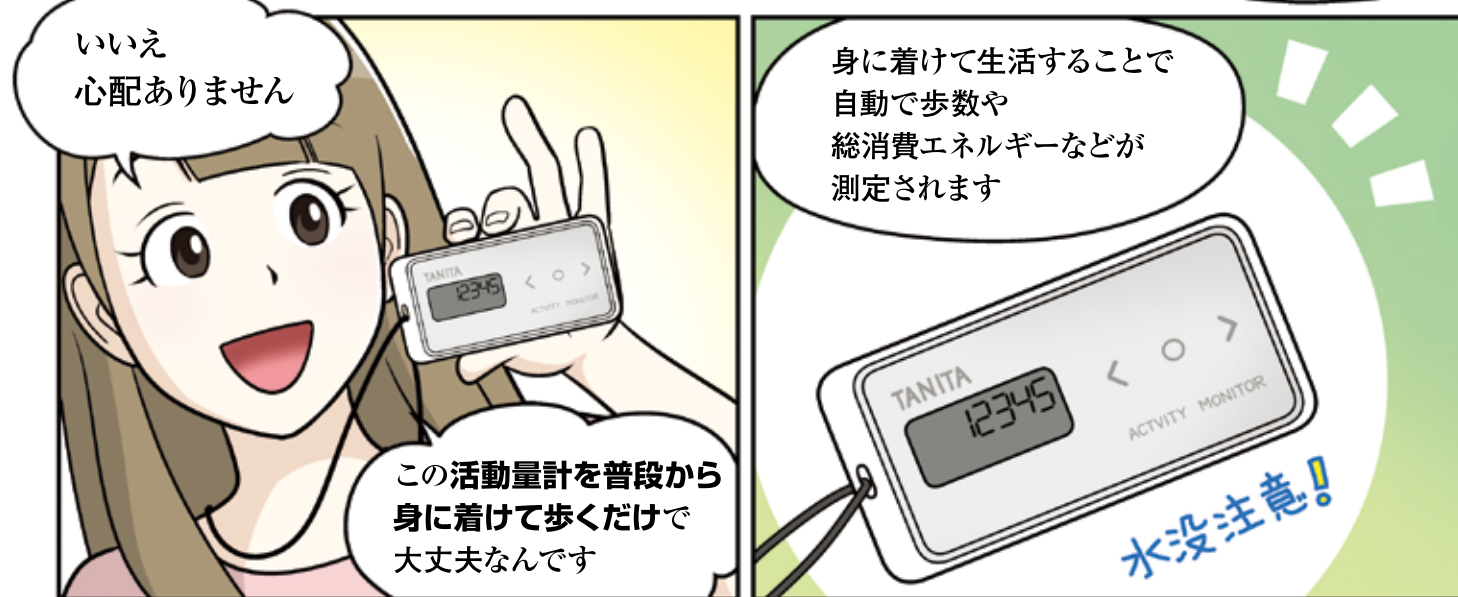
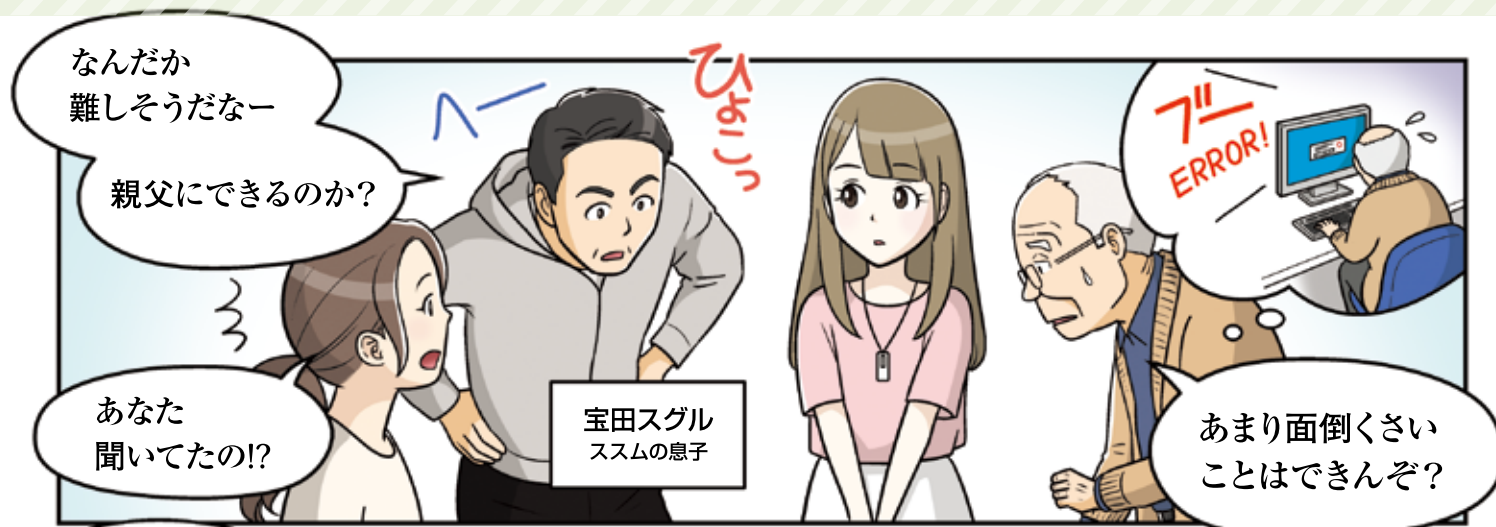
ポイントを地域商品券と交換しよう！（年最大2,000円相当）

貯まったポイントは、田原本町内の加盟店で使える地域商品券と交換することができます。（1ポイント=1円）

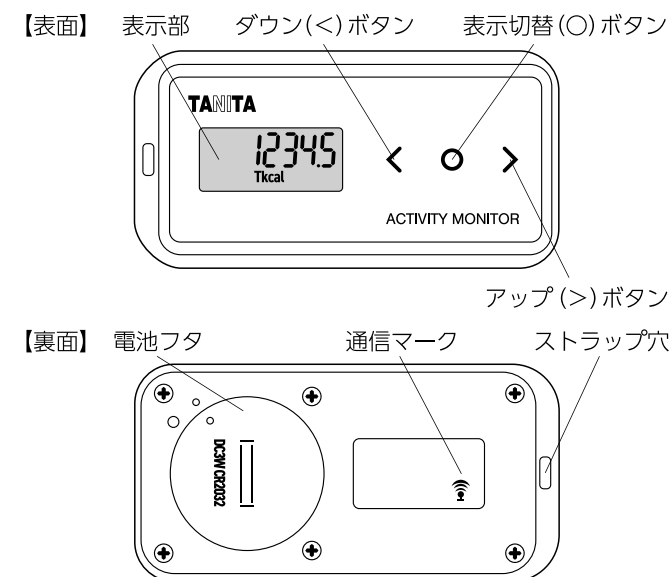
地域商品券
（いきいき健康商品券）



活動量計の操作方法・データ送信



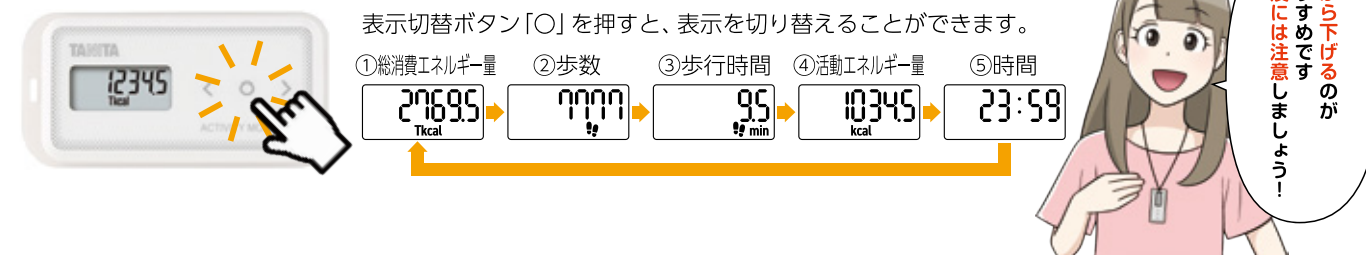
各部の名称



アプリの画面について



活動量計の表示部の意味



歩数データの送信方法

活動量計からの送信



アプリからの送信

ホーム画面左上の 送信アイコンをタップ
※機種によりデータの保管期間が異なるため、最低7日に1回は実行するように心がけましょう。



使用方法について動画で解説しています。 視聴するにはQRコードを読み込んでください。

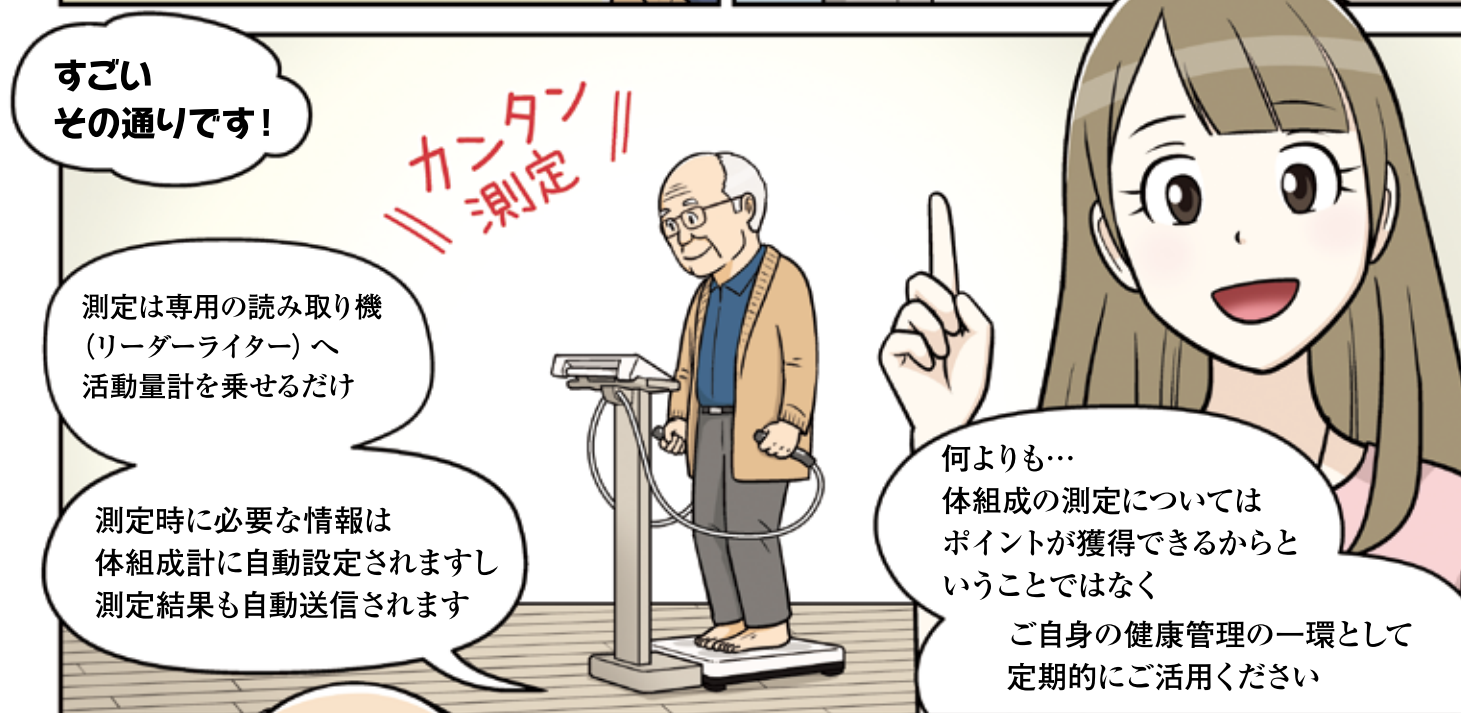
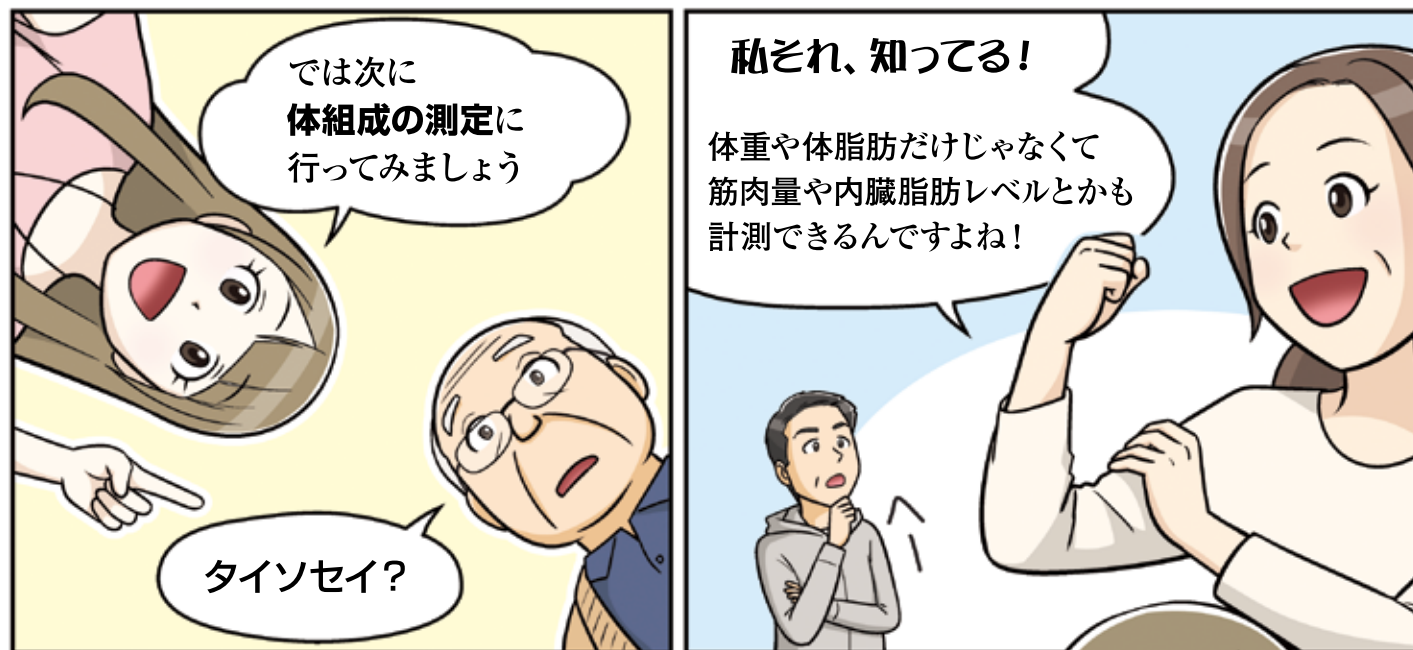


活動量計 使用方法

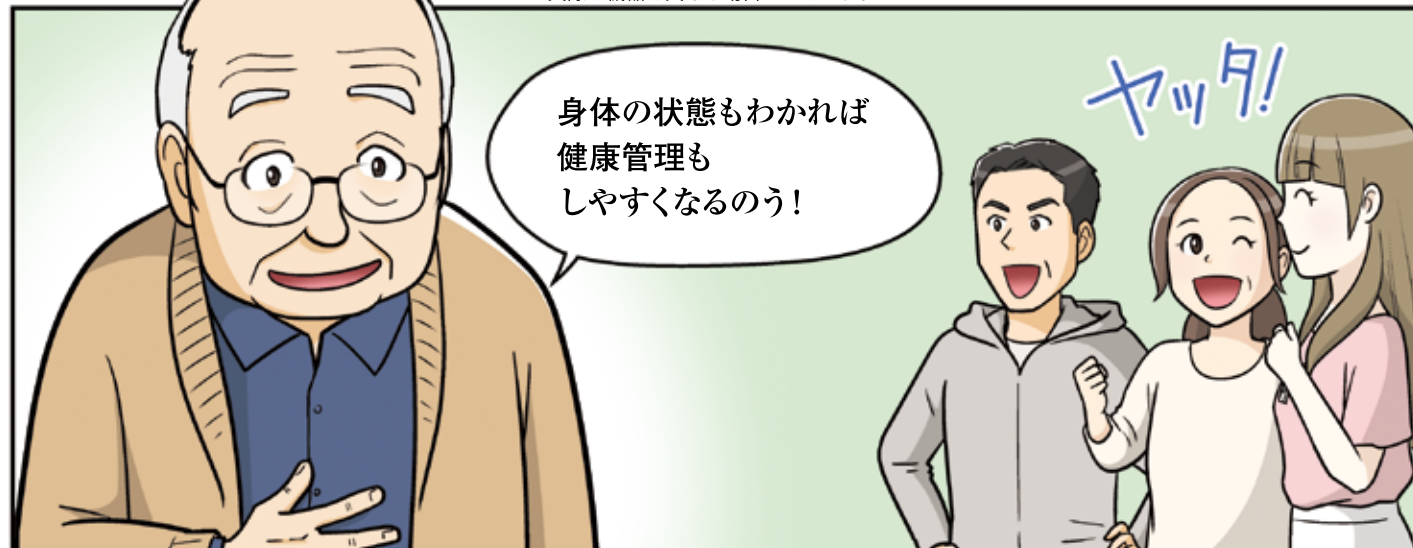


歩数のデータ 送信方法

体組成測定方法



※実際の機器と異なる場合がございます



町内データ送信・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。各拠点などの利用可能時間など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、各拠点などのホームページなどでご確認ください。なお、イベントなど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。

NO	拠 点	所在地	電話番号	利用可能時間など	健幸ポイント 測定コーナー	歩数 送信	体組 成計	血圧計	サインージ
	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でご確認ください。(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（月曜が祝日の場合は次の平日）、 年末年始を除く	●	●	●	●	●
④	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、祝日（敬老の日は開館）、 年末年始を除く	●	●	●	●	
⑤	道の駅 レスティ唐古・鍵	唐古 70-1	33-9170	9:00～18:00 年中無休		●			
⑥	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		●			
⑦	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	●	●	●		
⑧	県営福祉パーク	多 722	33-8848	9:00～17:00 月曜日（月曜が祝日の場合は次の平日）、 年末年始を除く		●			
⑨	国保中央病院	宮古 404-1	32-8800	8:30～17:00 土・日・祝日・年末年始を除く		●			
⑩	こどもはぐくみ 交流センター	939 トモルテ 田原本 2F	48-3050	9:00～17:00 年末年始を除く		●			

体組成測定方法

STEP1

活動量計（・スマートフォン）
を専用読み取り機（リーダー
ライター）に置きます。



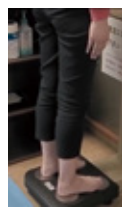
STEP2

体組成計の画面上に
『STEP ON』と表示されます。



STEP3

素足で体組成計
の銀色の部分へ
乗り、直立しま
す（10秒程度）



STEP4

「測定が終了しました」とい
うアナウンスが流れたら測
定は終了です。
ゆっくりと体組成計から降
ります。

※ペースメーカーを装着されている方は測定をお控えください。※測定データは自動で「からだカルテ」へ送信されます。
※測定結果を印刷する機能はございません。

実際の操作方法、
送信画面については
各種動画をご確認ください！

体組成
測定方法



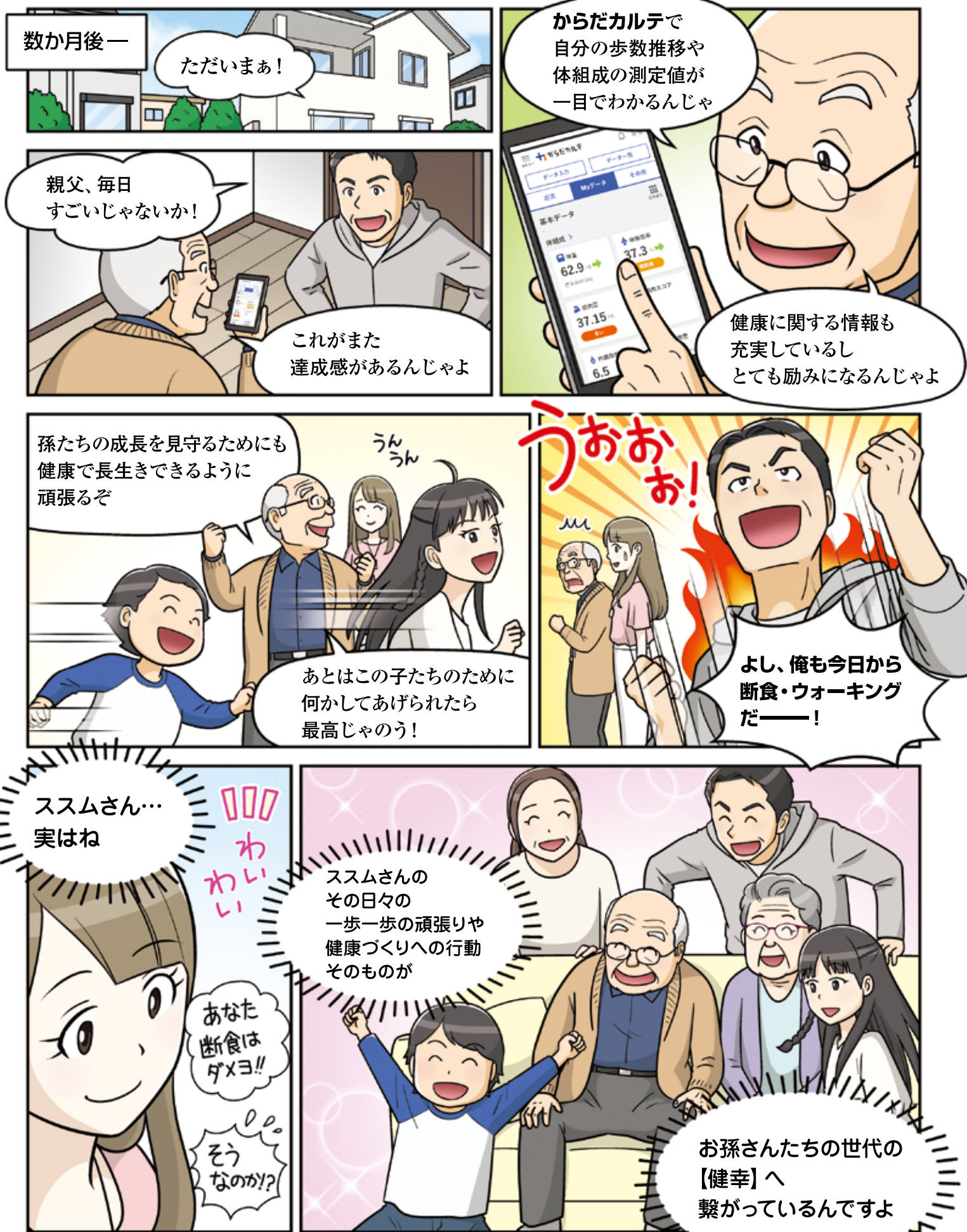
活動量計使用方法
データ送信方法



Loppi データ送信



からだカルテと便利機能



からだカルテ

楽しく続く健康管理。

はかって、ピッとデータ転送！

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。体重や体脂肪率データから歩数・食事まで、健康に関する大切な情報を一つの場所に記録できます。「からだの状態」を簡単に見える化し、健康管理に必要な三要素「食事・運動・休養」のバランスを整えることで、健康づくりを長期的にサポートします。



たわらもと健康ポイントとは

ポイント概要・交換について

活動量計の操作方法・データ送信

体組成測定方法

からだカルテと便利機能

「正しい健康習慣」が楽しく身に付く

記録やグラフ以外にも、楽しく続けたい様々なコンテンツを提供しています。

\\ 歩くを楽しもう! //

ウォーキングラリー



仲間と歩数を競い合い、
完歩者には豪華プレゼントが当たるかも! ?

\\ 読んで役立つ! //

タニタ健康コラム



あなたの健康づくりに
役立つコラムを発信中!

\\ おいしく食べよう! //

タニタ社員食堂レシピ



おいしくてヘルシーなレシピを
毎週5定食分ご紹介!

\\ 健康づくりの新常識 //

健康ショートドラマ



「健康づくりの新常識」をお伝えする
新感覚ショートドラマを配信しています。

「からだカルテ」について詳しくは

からだカルテ

検索

<https://www.karadakarute.jp/>



新登場アプリを
ダウンロード



※タブレット端末はサポート対象外です。

からだカルテについて動画で解説しています。
視聴するにはQRコードを読み込んでください。

