



令和4年5月30日

奈良県田原本町

**たわらもと ヘルスケアプロジェクト**  
**「健幸ポイント事業」参加対象者を20歳以上に拡大**

田原本町では、住民の皆様の主体的な健康づくりをサポートする一環として、令和2年度より、たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業」をスタートしています。

「健幸ポイント事業」は、活動量計を身に着け歩くことなどで、ポイントが貯まり、貯まったポイントは地域商品券に交換できるもので、運動への意欲向上を図り、健康の維持増進に繋がっています。

令和4年度より参加対象年齢を20歳以上に拡大し、より多くの住民の方に参加を促すものです。

## 記

■令和2年度	参加対象年齢	40歳以上の住民	定員	500名	実績	517名
■令和3年度	参加対象年齢	40歳以上の住民	定員	1,200名	実績	1,200名
■令和4年度	参加対象年齢	20歳以上の住民	定員	1,830名	現在	1,311名

(5/20時点)

この件に関するお問い合わせ先：

健康福祉部 長寿介護課

TEL 0744-34-2052

※詳細については別紙のとおり

対象が20歳からになりました！

# たわらもと 健幸ポイント事業 2022



期 間	参加時～2023年3月末(ポイント集計期間は2023年2月末まで)
対 象	田原本町在住の <b>20歳以上</b> の方 (令和4年度 定員1,830名に達し次第締め切りいたします。)
年 会 費	2,000円(参加時に1,000円相当の地域商品券を還元！)※ ※今年度、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 <b>無料</b> です。(参加費・継続費)
申込方法	詳細は裏面に記載

## 事業のながれ

### 1. 活動量計を受け取る

詳しくは裏面をご覧ください

#### ① 説明会参加コース

活動量計の使い方・専用アプリの入れ方をお手伝いします。

#### ② 事前学習コース

時間がない方・スマホ操作になれている方にオススメ☆

### 2. 活動量計をもって歩く

自分が1日どれくらい歩いているか分かり、  
歩数を意識できるようになりますよ  
お貸しする活動量計はタニタの6,000円  
相当のもので消費カロリー等も見られます



まず、1日5,000歩を目指そう

### 3. 「送信」してポイントを貯める

歩数は町内の各拠点・全国のローソン・ミニストップに  
送信機を設置しています。

送り方はカンタン！送信機に活動量計を置くだけです。

※送信をしないと歩数はポイントに変わりません。

### 4. ポイントを商品券と交換

歩いて貯めたポイントは令和5年3月の事業終了時に  
500円単位の田原本町内の加盟店で  
つかえる商品券と交換できます。



もらえる商品券は最大**4,000円**です☆

## こんな方が参加しています



●犬の散歩の時に  
持ってます♪



●グランドゴルフ仲間にも勧めて一緒に参加しています。  
●日頃沢山歩いているので、  
これはと思い参加しました。  
●在宅ワークが多くなり太ってきたので  
ダイエットにもなるかと思って参加しました。



●沢山は歩けないのでポイントをためるといよりは、  
自分の中で歩数を意識することに活用しています。

●タニタの活動量計を使ってみたかった。



楽しく、賢く歩いて健康習慣を身につけましょう  
田原本町は町民皆様の健幸な毎日を応援しています。



## 問い合わせ先

田原本町 長寿介護課 合同会社健幸都市 InnovationCompany3 田原本デスク ☎636-0392 田原本町890-1  
TEL: 0744-34-2052(直通) 時間: 平日午前8時30分～午後5時15分

# — 申込方法 —

おねがい

事前学習コースを希望される方は申込時に申し出てください。



## 申し込んで説明会の予約を取ろう！

① 応募用紙申込 (応募用紙は右下)

役場長寿介護課へ  
持参もしくは郵送

持参の際は窓口で、郵送での申し込みの際は  
お電話で説明会の日時をご案内

② WEB申込

右のQRコードから  
サイトにアクセス

WEBで説明会を仮予約をして、  
後日メール等で説明会の日時をご案内

WEB申込QR



## 事前学習コース

## 説明会参加コース

### スマホ等で事前に知ろう！

1、URL にアクセスして詳細を知ろう！



・簡単ガイド  
・事業についての動画  
・参加手引き } を確認しよう

2、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」を取得しよう！



「からだカルテ」では  
ご自身のポイントの獲得状況、  
歩数・体組成状況、  
役場からのお知らせが届きます。

### 説明会に参加しよう！

#### 持ちもの

- ・参加費2,000円  
ご加入中の保険によります。
- ・スマートフォン  
(携帯電話)(持っている方のみ)
- ・筆記用具
- ・国民健康保険証  
ご加入されている方のみ

#### 内容 ※1

- ① 活動量計の貸与
- ② 体組成測定
- ③ 概要説明 (動画の視聴)
- ④ 「からだカルテ」の取得
- ⑤ アンケートの回答

※1 事前学習コースの方は  
内容の①、②、⑤のみ

説明会の時間 説明会参加コース 1 時間程度  
事前学習コース 15分 程度



活動量計を受け取って体組成をはかったら  
スタート！あるいてポイントをためるトン

活動量計は**30日間記録**できます。30日になる前に送信しましょう

町内に設置する各拠点にある送信機(左下写真)から、歩数データを  
送信できます。



- ・全国のローソン・ミニストップのロッピー
- ・道の駅レスティ唐古・鍵
- ・田原本町役場(体組成計あり)
- ・青垣生涯学習センター(体組成計あり)
- ・保健センター(体組成計あり)
- ・老人福祉センター(体組成計あり)
- …など

送信すると**健康管理サイト「からだカルテ」**に反映されます

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では、日常の歩数の記録や体組成計で測った測定データ、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」などの情報が見れます。



健幸ポイント事業では、いろんな健康にまつわるイベントや講演会を随時計画しています。  
このアイコンが目印です☆

## 健幸ポイント事業応募用紙

3名以上の場合はコピーしてご使用ください。

フリガナ			
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住所	〒636-	身長	
	田原本町	cm	
電話番号			男・女
選 択 コ ー ス			
<input type="checkbox"/> 説明会参加コース		<input type="checkbox"/> 事前学習コース	

フリガナ			
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住所	〒636-	身長	
	田原本町	cm	
電話番号			男・女
選 択 コ ー ス			
<input type="checkbox"/> 説明会参加コース		<input type="checkbox"/> 事前学習コース	