

スタートアップガイド

このたびは「なんよう健幸ポイント事業」にご参加いただき、誠にありがとうございます！

はじめにお読みください



南陽市マスコットキャラクター「なんちゃん・ようちゃん」

本ガイドは、ご自身のペースで取り組みをスタートしていただけるよう、事業に関する必要情報をわかりやすくコンパクトにまとめていますのでご覧ください。

「なんよう健幸ポイント」とは

活動量計やスマートフォンアプリを身に着けて歩いた歩数やイベント参加に応じて「健幸ポイント」が貯まります。貯めたポイントは、最大6,000円の「QUOカード・デジタルギフト」に交換することができます。さまざまな方法でポイントを貯めることができるので、30歳以上の南陽市民であれば、どなたでも気軽に参加いただけます。楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

**取り組み方はとってもかんたん楽しく歩いて健康に！
ポイントを貯めて「QUOカード・デジタルギフト」をもらおう！**



これから、参加者の皆さまに実施いただきたいことを、5つのステップでご案内します。



1

活動量計または
アプリの準備をしよう

必須

P.3

2

「ベースライン歩数(開始前歩
数)」を計測しよう

重要

P.8

3

体組成を
測定しに行こう

必須

P.10

4

事前アンケートに回答しよう

必須

P.12

5

年間スケジュールを
確認しよう

P.13

1

活動量計または アプリの準備をしよう

必須

「事業説明会」や「市ホームページ」で本事業の内容と取り組みのポイントを学んだら、さっそく活動量計の準備をしましょう！

● 活動量計コースで参加の方

開封後の設定は不要です そのままご使用いただけます



ご提出いただいた「参加申込書」に記載の情報をもとに、**身長・性別・年齢などを個人ごとの機器に設定済みです。**

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、**上半身の胸のあたりに装着**することをおすすめします（付属ストラップで首からぶら下げる等）。



★ **水没（洗濯など）には十分ご注意ください。**

★ **開封後の活動量計の取り違えにご注意ください。**

多くの参加者が同じ活動量計をお持ちです。特に家族同士で参加されている方は、取り違えにご注意ください。開封後の活動量計にご自身のものとわかる目印をつけることをおすすめします。



破損・故障・けがをするおそれがありますので 以下のとおり、お取り扱いにご注意ください！

- 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
- 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。
- ストラップなどを持って振り回さない。
- ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っばられたり、引っかかったりしないようにする。

● アプリコースで参加の方

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」をダウンロードのうえ、初期設定の実施をお願いいたします。

STEP 1 アプリをダウンロードしよう

※ダウンロード済みの方はSTEP2へ

下記の二次元コードを読み取って、アプリをダウンロードします。



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットウォーク)

iOS



Android



ご注意ください

間違って「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」をダウンロードしないようにしてください。



HealthPlanet
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットウォーク)

STEP 2 アプリの会員登録をしよう

アプリを開き、団体コード(30～64歳：nanyo3064、65～69歳：nanyo6569、70～74歳：nanyo7074、75歳～：nanyo7500)を入力してください。その後、IDやパスワードなどのお客様情報を入力し、会員登録を完了してください。

※ IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

STEP 3 アプリの初期設定を実施しよう

アプリ内下部メニュー＞コンテンツ＞マニュアル内に掲載されている【歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」の初期登録ガイド】記載の手順を参照のうえ、初期登録を実施してください。



本事業では、アプリ参加者へプッシュ通知機能を使用してお知らせを行います。アプリのプッシュ通知設定は、必ず「オン」にしてください。

※プッシュ通知とは、アプリからスマホの画面に通知を表示する機能です。
アプリからの情報を自動的に知らせてくれます。

● アプリコースで参加の方

STEP 4 アプリの基本的な使い方を覚えよう

歩数データの送信

7日間に最低1回は歩数データを必ず送信しましょう

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信（「からだカルテ」に同期）されます。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

「からだカルテ」への遷移

画面右上部にある「からだカルテアイコン」をタップすると、「からだカルテ」に遷移→体組成結果を確認できます。

※詳しくは本ガイドP.11を参照

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。
また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認をできます。

データ画面

直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1カ月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月) 12,750歩 >	
3/7(日) 1,127歩 >	
3/6(土) 27,698歩 >	
3/5(金) 6,745歩 >	
過去のデータを見る	
※ヘルスプラットフォームアプリへ移動します	

※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

● アプリコースで参加の方

■ ログインIDを忘れた場合

1 「ID・パスワードをお忘れですか？」をタップしてください

2 「IDを忘れた方」をタップしてください

3 メールアドレスを入力の上、「送信する」をタップしてください

4 入力したメールアドレス宛にログインIDのお知らせメールが届きます。

● アプリコースで参加の方

■ パスワードを忘れた場合

1 「ID・パスワードをお忘れですか？」をタップしてください

2 「パスワードを忘れた方」をタップしてください

3 ログインID・メールアドレス・生年月日を入力の上、「送信する」をタップしてください

4 入力したメールアドレス宛にパスワード再設定用のURLが届くので、こちらから再設定してください

2

「ベースライン歩数 (開始前歩数)」を計測しよう

重要

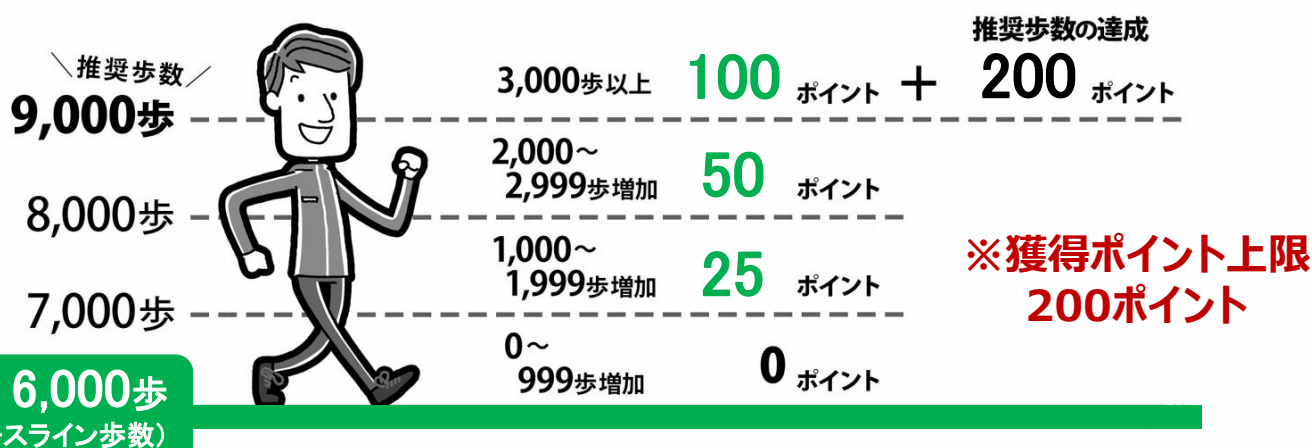
活動量計またはアプリの準備が済んだら、歩数を測定してみましょう！
ここでは、平均歩数の増加度合（がんばり度）に応じて付与される
「がんばってますポイント（月々）」獲得の際に、とても重要になる
「ベースライン歩数」について解説いたします。

ポイント付与の仕組みを理解したら、まずは、あなたが普段の生活で、
1日にどれくらい歩いているかを確認することからはじめてみましょう。

！「ベースライン歩数」について **必読**

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、参加者ごとに設定されます。

例：75歳未満、ベースライン歩数6,000歩の人



例えば、75歳未満の人で、ベースライン歩数が6,000歩だった場合、月平均9,000歩（3,000歩増）歩くと、平均歩数の増加で100ポイント、推奨歩数の達成で200ポイント、合計200ポイントが付与されます（獲得ポイント上限200ポイント）。たとえ推奨歩数の達成が難しくても、平均歩数を少しずつ増やしていけばポイントを獲得することができます。

「ベースライン歩数」の測定・設定方法



ご自身で設定いただく必要はありません。
以下の手順を実施いただくことで、自動で設定されます。

STEP 1

**活動量計またはアプリ（スマホ）を
身に着けて普段どおりの生活を送ろう**



最初に1,000歩を超えた日から7日間の
平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）
をベースライン歩数とします。

- ベースライン歩数の下限値は75歳未満の方は4,000歩、75歳以上の方は3,000歩となります。

STEP 2

貯まった歩数データを送信しよう

- ※ 歩数データを送信しないとベースライン歩数の自動設定は完了しません。
- ※ ベースライン歩数の設定がされないとポイントが獲得できません。

ワンポイントアドバイス

初めからがんばりすぎてしまうと、目標歩数が高く設定されてしまい、**ポイントの獲得が難しくなってしまいます。**

初めの1週間はご自身の運動習慣を知る期間と捉えて、2週間目以降から、目標に向かってご自身のペースで日々がんばっていきましょう！



「ベースライン歩数」やポイント獲得ルールに関するより詳細な情報については、**【参加手引き】**をご覧ください。

必須

3

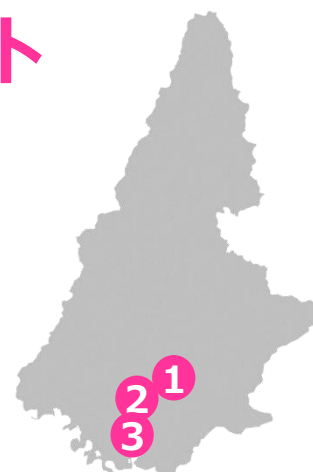
体組成を測定しに行こう

ウォーキングなどの健康づくりに取り組みはじめたら、市内3カ所にある「**なんよう健幸ポイント測定スポット**」で、定期的な**体組成の測定**をしましょう。測定するだけで月に2回までポイントを獲得（1回5ポイント）できるほか、測定結果に応じていつもより多めにポイントを獲得できるチャンスも！もちろん、何度測定いただいても大丈夫です。

ご自身で**測定拠点**や**測定方法**をご確認のうえ、実施いただきますようお願いいたします。

◆ なんよう健幸ポイント 測定スポット

	拠点	所在地
①	市民体育館	三間通1096
②	シェルターなんようホール	三間通430-2
③	南陽市役所	三間通436-1



※ 各拠点の利用可能時間等に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、各拠点のホームページなどでご確認ください。



体組成の測定方法や「なんよう健幸ポイント測定コーナー」に関するより詳細な情報については、**【参加手引き】**をご覧ください。



事業内容に関するより詳細な情報については、【参加手引き】をご覧ください。

＼ こちらのアプリもぜひご覧ください！ ／

健康管理アプリ「からだカルテ」

歩数・体組成の測ったデータを管理し、からだや運動の状態の変化をグラフなどで確認したり、目標管理をすることができます。

また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、健康づくりのお役立ちコンテンツの閲覧でも、ポイントを「獲得できます（1日2ポイント）」。

「からだカルテ」で 楽しく続く健康管理



こちらからダウンロードしてください

iOS



Android



使用可能なスマートフォン

対応OS : iOS 14.0以降 Android 7.0以上

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※本アプリは、iPadやAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。

※ログインID・パスワードは、ヘルスプラネットワークと同じ

必須

4

事前アンケートに回答しよう

本事業へ参加いただく皆さまにおかれましては、**アンケートへの回答**が【**必須**】となっております。お手数ではございますが、ご回答をお願いいたします。

事前アンケートにご回答いただいた方には、**20ポイント付与**いたします。

※アンケートは**事前と事後の2回**を予定しています。事後アンケートについては改めてご案内いたします。

● 活動量計コースで参加の方

アンケート用紙または、「からだカルテ」のWebアンケートからご回答ください。

6月ごろ郵送します「参加確定通知書」に同封いたします。
ご記入いただき、説明会時にご提出をお願いいたします。

● アプリコースで参加の方

Webアンケートにてご回答ください。

後日、「ヘルスプラネットウオーク」および「からだカルテ」より、プッシュ通知にてご案内いたします。

5

年間スケジュールを
確認しよう

今年度のなんよう健幸ポイントのスケジュールを確認してみましょう！

令和7年

令和8年



ポイント獲得期間：令和7年7月1日（火）～令和8年1月31日（土）

※掲載されている年間スケジュールの情報は令和7年4月時点のものととなります。
内容は予告なく変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



事業内容に関するより詳細な情報については、同封の【参加手引き】をご覧ください。

その他にも、あなたの健康づくりをサポートするイベントを計画しておりますのでお楽しみにしてください！
ぜひ、この機会にご自身のペースで、積極的に参加してみましょう！

「なんよう健幸ポイント」が いよいよスタートします！

最初の1週間はこれまで通りの生活を心がけ
ご自身のこれまでの生活を知ることからはじめましょう。

本事業における大切な3つのポイント

Point.1

毎日
歩数を測定
する

Point.2

月1回以上
歩数データを
送信する

※アプリコースは週1回以上

Point.3

月1回以上
体組成を
測定する

ご自身のペースで本事業へご参加ください。

ご不明な点は、下記の窓口までお問い合わせください。
あなたの健康づくりを全力でサポートいたします！

未来のために
気軽に楽しく健康づくり！



南陽市すこやか子育て課すこやか係

TEL:0238-40-1691

平日 午前8時30分～午後5時15分
(※土・日・祝日・年末年始を除く)

※本ガイドに掲載されている情報は令和7年4月時点のものとなります。内容は予告なく変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。