
なんよう 健幸ポイント事業 参加手引き

<令和8年度>



南陽市マスコットキャラクター「なんちゃん・ようちゃん」

- この手引きは、「なんよう健幸ポイント事業」の仕組みやポイント獲得・交換などのルール、各種手続きなどを解説したものです。
- この手引きは、退会まで大切に保管してください。
- この手引きは、令和8年度版です。年度の途中でルール改定があるときは、別途ご案内させていただきます。
- ご不明な点がございましたら、この手引き記載の窓口（P.27参照）までお問い合わせください。

南陽市すこやか子育て課けんこう係

目次

1. 概要	P.3
2. 取り組んでいただくこと	P.4
① 歩数データの測定・送信【※必須※】	
② 定期的な体組成の測定（任意）	
③ 指定のイベント等への参加（任意）	
④ アンケート調査への回答（任意）	
3. データ送信・測定スポット（拠点）	P.6
4. ポイント獲得ルール	P.7
5. ポイントと賞品の交換	P.17
6. ポイントなどの確認方法（「からだカルテ」）	P.18
7. 各種手続き	P.19
① 参加者情報の変更	
② 退会	
③ 次年度以降の継続方法	
④ 活動量計の動作不良・破損・紛失	
⑤ スマートフォンの機種変更をするとき（アプリコースのみ）	
⑥ コース変更したいとき	
⑦ 「からだカルテ」が正しく動かないとき	
⑧ 個人情報の収集・利用など	
<参加規約>	P.22
<お問い合わせ先>	P.27

別添資料一覧

<資料1>

■ 活動量計の使い方ガイド

<資料2>

■ 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド

<資料3>

■ 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方ガイド

<資料4>

■ デジタルギフト交換ガイド

1. 概要

「なんよう健幸ポイント事業」は、日々の歩数の測定を中心に、みな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、他にもさまざまな健康づくりに取り組むことでポイントがたまり、たまったポイントに応じてQUOカード・デジタルギフトと交換できます（300ポイント未満は交換不可）。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」のさまざまなコンテンツを活用して、楽しく健康づくりを続けることができます。

- 1) 参加条件：参加申込み時点で30歳以上の南陽市に住所を有する方
- 2) 参加対象者【定員】：先着 1,000人（令和7年度から継続して参加する方を除く）
- 3) ポイント付与対象期間：令和8年6月15日（月）～令和9年1月15日（金）
- 4) 最終歩数データ送信期限：令和9年1月22日（金）
※活動量計コースの方は30日間に最低1回、アプリコースの方は7日間に最低1回のデータ送信をお願いします。
※最終歩数データ送信期限までに、歩数データを送信してください。
※歩数データ送信期限までに送信しなかったデータは、ポイント付与の対象となりません。

2. 取り組んでいただくこと

本事業に参加いただいた方には、以下の事項に取り組んでいただきます。

- ① 歩数データの測定・送信【※必須※】
- ② 定期的な体組成の測定（任意）
- ③ 指定の健康イベント等への参加（任意）
- ④ アンケートへの回答（任意）

① 歩数データの測定・送信【※必須※】

活動量計またはスマートフォン（歩数計アプリ）、スマートウォッチで歩数を測定します。使い方は、それぞれ別添の【[資料1](#)】活動量計の使い方ガイド】【[資料2](#)】歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイドをご覧ください。

活動量計コースの方は、歩数データがたまったら、**データ送信・測定スポット（拠点）**（P.6参照）にある専用リーダーライターや、全国のローソンまたはミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データを送信します。アプリコースの方は、歩数計アプリを操作してデータを送信してください。

ご注意ください

- ✓ **〈活動量計コースの方〉30日間に最低1回のデータ送信を推奨します。**
- ✓ **〈アプリコースの方〉7日間に最低1回のデータ送信を推奨します。**

定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

- ✓ 活動量計を破損（誤って洗濯した等の水没を含む）もしくは紛失された場合、活動量計の購入実費 6,050円（税・送料・代引き手数料込み）を自己負担いただきます。
- ✓ 活動量計の電池交換は、適宜ご自身で行ってください。

② 定期的な体組成の測定（任意）

ウォーキングなどで健康づくりに取り組まれたら、指定の測定スポット（拠点）で、体重や体脂肪率、筋肉量などの体組成を測定します。

月に2回まで、測定するだけでポイントを獲得できます。毎月必ず測定するようにしましょう。

測定したデータは自動で健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に記録され、ご自身のスマートフォンやパソコンなどで、歩数やからだの変化を確認することができます。

測定方法については、測定スポット（拠点）の掲示等をご覧ください。

なお、ペースメーカーなど体内機器を装着している人は測定できません。

2. 取り組んでいただくこと

③ 指定のイベント等への参加（任意）

歩数や体組成の測定のほか、市が指定する健康イベントなどへの参加でポイントがたまります。参加は任意ですが、ぜひチャレンジしてみてください。対象事業・イベントは、本手引き P.13 をご覧ください。なお、対象イベントの詳細は市ホームページ等でご確認ください。

④ アンケート調査への回答（任意）

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、アンケートにご協力ください。参加アンケートや年度末アンケートにご回答いただくと、ポイントが獲得できます。

<実施時期>

初回説明会時（アプリコースの方は入会時）と年度終了時を予定しています。

3. データ送信・測定スポット（拠点）

各拠点等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、各拠点等のホームページなどでご確認ください。

▼ データ送信・測定スポット（拠点）一覧

体組成計やポイント確認用タブレットを設置しています。また、**歩数データの送信もできます。**

	拠点名称	住所	利用可能時間帯	体組成計	データ送信	ポイント確認用タブレット
1	市民体育館	三間通1096	午前9時～午後9時30分 (12月29日～翌年1月3日を除く)	◎	◎	◎
2	シエルターなんようホール	三間通430-2	午前9時～午後10時 (月休館：月祝日の場合、翌火休館、12月29日～翌年1月3日を除く)	◎	◎	◎
3	南陽市役所	三間通436-1	午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)	◎	◎	◎
4	吉野公民館 (吉野森林交流センター)	荻876	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
5	金山公民館	金山2054-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
6	宮内公民館 (宮内地区交流センター)	宮内1010-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
7	漆山公民館	漆山1936-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
8	梨郷公民館	竹原2841-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
9	沖郷公民館 (防災センター)	若狭郷屋917-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
10	中川公民館	川樋6-2	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
11	赤湯公民館 (えくぼプラザ)	赤湯791-1	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	
12	健康長寿センター	赤湯215-2	午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)		◎	

※ 各施設の機器の操作などでお困りの場合は、南陽市すこやか子育て課けんこう係（TEL:0238-40-1691）または株式会社タニタヘルスリンクカスタマーサポート（TEL:0120-771-015）にお問い合わせください（**各施設のスタッフでは対応できない場合がありますのでご了承ください**）。

▶ **全国のローソンまたはミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データの送信のみを行うことができます。**

※ 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。

4. ポイント獲得ルール

さまざまな健康づくりに取り組んでいただくことで、**最大で6,000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、**獲得期間は事業参加から令和9年1月15日（金）まで**です。
条件やポイント数の詳細は次ページ以降をご覧ください。

▼ ポイント一覧

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	歩いてますポイント (毎日歩数)	1日の歩数が規定の歩数を達成すると付与	最大20ポイント/日
②	がんばってますポイント (毎月歩数)	毎月の平均歩数が一定数増加 毎月の歩数が推奨歩数を達成	最大200ポイント/月
③	変わりましたポイント (体組成の維持・改善)	筋肉率やBMIの状態に応じて付与	最大200ポイント/回 (最大2回まで)
④	体組成測定ポイント	体組成測定（2回/月）	10ポイント/月
⑤	ヘルスリテラシー向上ポイント	からだカルテの閲覧(1回/日)	2ポイント/日
		説明会への参加	5ポイント
⑥	各種健康行動ポイント	特定健診※	100ポイント
		がん検診(3項目まで)※	100ポイント
		人間ドック※	400ポイント
		その他指定のイベント (最大100ポイントまで)	1イベント 10ポイント
⑦	ウォーキングラリーゴールポイント	バーチャルウォーキングラリーゴールで付与（2回）	50ポイント/回
⑧	ミッションポイント	データ送信(1回/日) 友だち紹介（最大5人まで）	データ送信:1ポイント/日 友だち紹介:最大100ポイント/人
⑨	入会ポイント	アプリコースへの参加	500ポイント
		活動量計コースへの参加	300ポイント
⑩	アンケート回答ポイント	参加時や年度末に行うアンケート回答でポイント付与	20ポイント/回
⑪	継続参加ポイント	令和7年からの継続参加でポイント付与	300ポイント

※につきましては、市ホームページ等でお知らせします。

4. ポイント獲得ルール

① 歩いていますポイント（毎日歩数）

日々の歩数に対して、ポイントが付与されます。

<付与基準>

1日の歩数に応じて1日あたり2～20ポイントを付与します。

<付与時期>

歩数データの送信を行った翌日までにポイントを付与します。詳細は下表をご覧ください。

条件（規定の歩数）	獲得できるポイント	
	74歳以下	75歳以上
3,000歩以上/日	2ポイント	5ポイント
4,000歩以上/日	5ポイント	10ポイント
5,000歩以上/日	11ポイント	15ポイント
6,000歩以上/日	14ポイント	20ポイント
7,000歩以上/日	17ポイント	
8,000歩以上/日	20ポイント	

用語解説



「ベースライン歩数(開始前歩数)」「推奨歩数」とは

※1 **ベースライン歩数(開始前歩数)**：以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。事業参加時は、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（ベースライン歩数が下限値に満たない場合も下限値となります）。

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、半年ごとに更新されます。

※2 **推奨歩数**：将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために推奨される歩数のことで、年齢区分で異なります。なお、75歳の誕生日を迎えた場合、次にベースライン歩数が更新されるまでの間は「75歳以上」ではなく「75歳未満」の基準が適用されます。

4. ポイント獲得ルール

② がんばってますポイント（毎月歩数）

アプリ・活動量計に日々の歩数データが自動的に記録されますが、データ保持期間の関係上、活動量計コースの方は30日間に最低1回、アプリコースの方は7日間に最低1回のデータ送信をお願いします。データ送信の方法は、それぞれ別添の【[資料1](#)】活動量計の使い方ガイド】【[資料2](#)】歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイドをご覧ください。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、歩数の推移等をグラフなどで確認できます。歩数を記録するため、活動量計等は普段から欠かさず身につけましょう。

<付与基準>

各月の平均歩数について、「ベースライン歩数(開始前歩数) ※1 からの平均歩数の増加度合（がんばり度）」と「推奨歩数※2の達成」に対して、月最大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。

<付与時期>

当月の「がんばってますポイント」は、翌月になって最初に歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます。

がんばってますポイント（月々）

A ベースライン歩数からの ひと月あたりの 平均歩数の増加

1,000～ 1,999歩増加	25 ポイント
2,000～ 2,999歩増加	50 ポイント
3,000歩 以上増加	100 ポイント

B 各月の平均歩数 推奨歩数の達成

75歳未満の人	
9000歩以上	200ポイント
75歳以上の人	
7000歩以上	200ポイント

ポイント獲得上限 **A + B = 最大200ポイント**

例えば、75歳以上の人で、ベースライン歩数(開始前歩数)が6,000歩だった場合、月平均9,000歩（+3,000歩）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ポイント付与されます。獲得上限が200ポイントの為、最大200ポイントが付与されます。

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。

【例 | 75歳未満の人】



4. ポイント獲得ルール

③ 変わりましたポイント（体組成の維持・改善）

測定スポット（P.6参照）の体組成計で定期的にからだの状態を測定し、体重や体脂肪率、筋肉量などを確認することができます。毎月1回程度は定期的に体組成計で測定しましょう。初回測定から、3カ月目の体組成の変化に応じて、期間中に2度ポイントが付与されます。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、からだの状態変化をグラフなどで確認することができます。

<付与基準>

測定スポットの体組成計で測定した結果、BMI（体格指数）や筋肉率が、「基準範囲※³内にある場合」と「ベースラインBMI・筋肉率※⁴から改善した場合」に、期間中に0～200ポイントを計2回付与します。基準は年齢や性別によって異なります。例：7月と9月、9月と11月の測定結果を比較します。

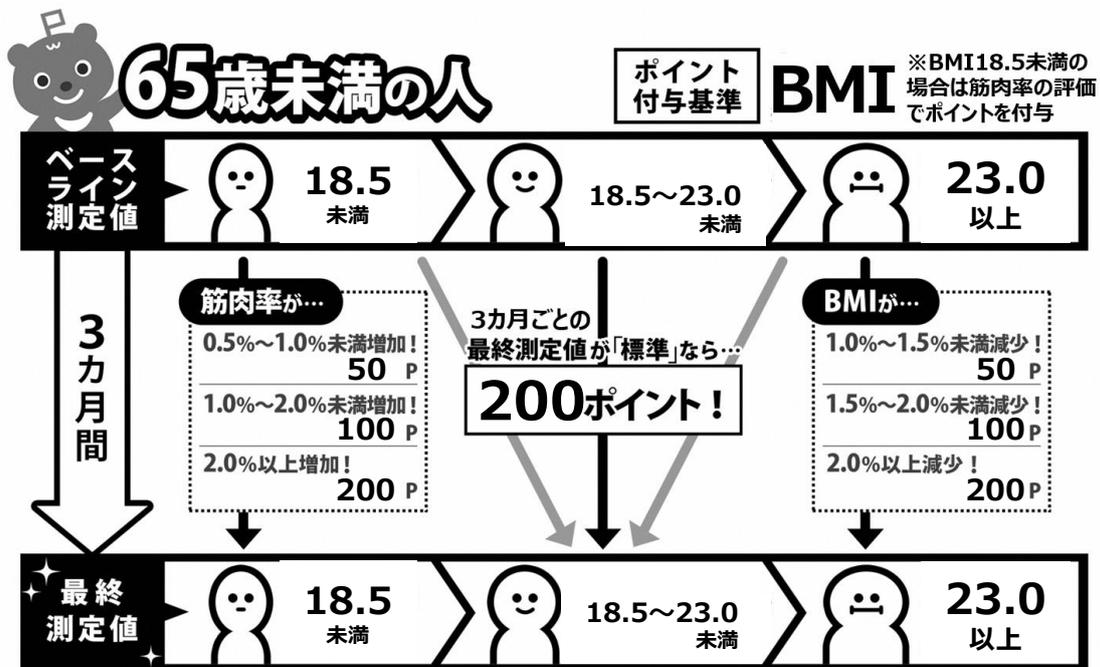
例) 1回目の測定期間：7月に1回、9月にもう1回、測定を実施してください。

例) 2回目の測定期間：9月に1回、11月にもう1回、測定を実施してください。

■ 65歳未満の人

①初回測定から3カ月目の測定でBMIが18.5～23.0未満であれば200ポイントが付与されます。

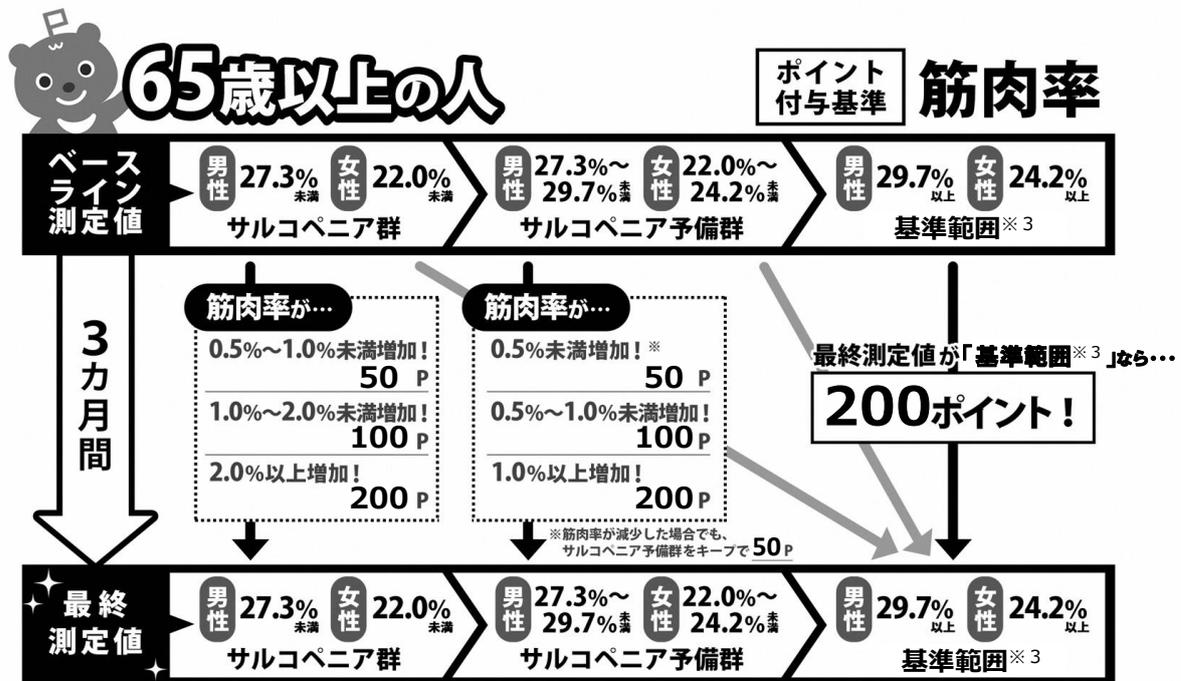
②BMIが18.5未満または23.0以上の場合、初回測定から3カ月目のBMIまたは筋肉率の改善割合に対して、0～200ポイントが付与されます。



4. ポイント獲得ルール

■ 65歳以上の人

- ①初回測定から3ヵ月目の測定で筋肉率が基準範囲※3内にあれば、200ポイントが付与されます。
- ②筋肉率が基準より低い〔サルコペニア（※5）予備群またはサルコペニア群〕の場合、初回測定から3ヵ月目の筋肉率の改善割合に対して最大200ポイントが付与されます。



【付与時期】

・3ヵ月目の測定結果をもとに、翌月22日に自動付与します。

用語解説

「基準範囲」「ベースライン(開始前)BMI・筋肉率」「サルコペニア」とは

※3 **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）

※4 **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。自身のベースラインBMIや筋肉率は「からだカルテ」で確認してください。

※5 **サルコペニア**：疾患や老化現象により筋肉量が減少していくことです。筋肉量の減少は25～30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、歳を重ねるごとに意識的に運動強度が高い運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

4. ポイント獲得ルール

④ 体組成測定ポイント

測定スポット（P.6参照）の体組成計で定期的にからだの状態を測定し、体重や体脂肪率、筋肉量などを確認することができます。また、定期的に測定することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、からだの状態変化をグラフなどで確認することができます。

<付与基準>

測定スポットの専用リーダーライターに活動量計を置き（アプリコースの方は、スマートフォンの会員QRコード画面をリーダーライターにかざす。）、体組成計で測定することで、**1回5ポイント**が付与されます。（月2回、合計10ポイントまで）

<付与時期>

体組成計で測定したときに、自動的にポイントが付与されます。

⑤ ヘルスリテラシー向上ポイント

A) 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」へログインしサイトを閲覧することによりポイントが付与されます。（1日1回まで）

<付与基準>

からだカルテへログインしサイトを閲覧することによって、1日1回、2ポイントを付与します。

<付与時期>

ログインしサイトを閲覧したときに自動的にポイントを付与します。

B) 事業開始前に実施するアプリ登録会、事業説明会への参加によりポイントが付与されます。

<付与基準>

事業説明会への参加によって、5ポイントを付与します。それぞれの実施時期など詳細は、市のホームページ等にてお知らせします。

・事業説明会：令和8年6月5日（金）～7日（日）

<付与時期>

（アプリコース）

会場に設置されている二次元コードを、アプリで読み込むことで、自動的にポイントが付与されます。

（活動量計コース）

会場に設置されている、専用のリーダーライターに活動量計を置いて歩数データ送信を行うと、自動的にポイントが付与されます。

4. ポイント獲得ルール

⑥ 各種健康行動ポイント

市が指定するイベント等に参加することで、ポイントを獲得できるだけでなく、他の参加者とのコミュニケーションがとれたり活動量を増やしたりすることができます。この機会に積極的に参加しましょう！

<付与基準>

下表のとおり、市が指定するイベント等に参加することによってポイントを付与します。

対象イベントが追加される場合、市ホームページまたはからだカルテによるプッシュ通知等にて通知します。

名称	時期	獲得できるポイント
コグニサイズ	令和8年6月15日（月）～ 令和9年1月15日（金）	各10ポイント (最大100ポイント)
ちょっと気になる血压講座	令和8年6月18日（木）	
ココカラ体操教室 (国民健康保険加入者のみ対象)	令和8年7月1日（水）～ 令和8年1月15日（金）	
からだ『見える化』測定会	令和8年9月15日（火）	
お宝ウォーキングin宮内	令和8年10月7日（水）	
コンディショニング教室 (国民健康保険加入者のみ対象)	令和8年10月7日（水）～ 令和8年11月11日（水） 予定	
南陽さわやかワインマラソン大会	令和8年10月12日（月） 予定	
(仮) 有酸素運動教室	令和8年10月23日（金） 令和8年11月27日（金）	
市民なわとび大会	令和8年12月5日（土） 予定	
特定保健指導修了者	令和8年12月28日までに終了した方	
市食生活改善推進員養成講座	検討中※1	
市食生活改善推進員活動 (食生活に関連するボランティア活動)		
南陽の菊まつり		
市農業祭秋の収穫感謝祭		
介護予防事業		
市スポーツ協会イベント		
各公民館イベント		
フク菊丸応援隊活動 ※2		

※1決定次第、市ホームページ等でお知らせします。

4. ポイント獲得ルール

<付与時期>

(アプリコース)

会場に設置されている二次元コードを、アプリで読み込むことで、自動的にポイントが付与されます。

(活動量計コース)

会場に設置されている、専用のリーダーライターに活動量計を置いて歩数データ送信を行うと、自動的にポイントが付与されます。

<フク菊丸応援隊> ※2

日常生活のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う活動を実施しているボランティア団体です。

お問合せ先：南陽市社会福祉協議会 電話：0238-43-5888

4. ポイント獲得ルール

⑦ ウォーキングラリーゴールポイント

観光名所を舞台に、期間内でのゴールを目指すバーチャルウォーキングラリーイベントです。開催時期は、「からだカルテ」（P19参照）等でお知らせします。

<ウォーキングラリーのルール>

- ウォーキングラリー開催期間中の歩数データは、当日含め10日分を集計対象としています。それ以前の歩数データは集計対象外となります。なお、データ反映のタイミングは、データ送信日の翌日になります。データ反映イベント開催期間中は、**7日間に1度のデータ送信**を推奨します。
(例) イベント開催期間中の某月12日にデータ送信した場合

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎	★

× : データ集計対象外 ○ : データ集計対象 ◎ : データ送信日 ★ : データ反映日

- 期間中に歩数データを送信された方が対象となります。参加登録不要です。
(「からだカルテ」から手入力した歩数データは集計対象外です)

<付与基準>

ウォーキングラリーイベントに参加の上、期間内でのゴールによってポイントを付与します。

名称	時期	獲得できるポイント
ウォーキングラリーゴールポイント	健康管理ポータルサイト「からだカルテ」上で、別途通知します	50ポイント/回

<付与時期>

後日ポイントを付与します（参加した日から1か月以内目途）。

<ウォーキングラリー ～ Guam編～>



<ウォーキングラリー ～オランダ編～>



4. ポイント獲得ルール

⑧ ミッションポイント

- A) アプリ・活動量計に日々の歩数データが自動的に記録されます。
データ送信することでミッションポイントが付与されます（1日1回まで付与）。

※アプリコース参加者：スマートフォンから送信できます。

※活動量計参加者：データ送信・測定スポット（拠点）（P.6参照）の専用リーダーや
ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データを
送信することができます。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、歩数の推移等をグラフなどで確認できます。
歩数を記録するため、スマートフォン・活動量計は普段から欠かさず身につけましょう！

※データ保持期間の関係上、活動量計コースの方は30日間に最低1回、アプリコースの
方は7日間に最低1回のデータ送信をお願いします。

<付与基準>

歩数データ送信によって、1日1回、1ポイントを付与します。

<付与時期>

歩数データの送信を行ったときにポイントを付与します。

- B) お友だち紹介により、ポイントが付与されます（5人まで）。

<付与基準>

紹介により、お友だち（紹介を受けた方）が本事業に参加した場合、1人につき50ポイントが付与されます。

また、お友だち（紹介を受けた方）にも50ポイントが付与されます。

さらに、健幸アンバサダーの方が紹介した場合、1人につき50ポイントが追加で付与されます。
（付与時期は令和9年1月を予定しております。）

紹介した場合の条件	1人につき	最大
健幸アンバサダーの方	100ポイント	500ポイント
健幸アンバサダー ではない方	50ポイント	250ポイント

- ◆体組成の測定スポット（P.6に記載のNo1-3の3つの施設）に設置の「紹介者カード」を南陽市役所すこやか子育て課けんこう係に提出（提出期限：令和8年12月28日（月））。又は、紹介コードを被紹介者に登録時に入力していただきます。被紹介者の歩数や体組成などの測定データを確認後、紹介者及び被紹介者にポイントが付与されます。
- ◆「からだカルテ」でも紹介できます。紹介方法については、後日市ホームページ等でご案内します。
- ◆参加者が定員に到達次第、受付を終了します。

<付与時期>

（紹介コード）お友だち（紹介を受けた人）が登録完了後自動で付与

※令和8年度新規参加者には令和8年6月15日以降に付与します。

（紹介カード）令和9年1月頃付与

4. ポイント獲得ルール

⑨ 入会ポイント

本事業への参加により、入会ポイントが付与されます。

<付与基準>

アプリコースの方は、**500ポイント**が付与されます。

活動量計コースの方は、**300ポイント**が付与されます。

<付与時期>

後日ポイントが付与します（データ送信を確認した日から1カ月程度目途）。

⑩ アンケート回答ポイント

参加アンケートや年度末アンケートに回答することで、ポイント付与されます。

<付与基準>

アンケート回答によって、各20ポイントが付与します。

<付与時期>

（アプリコース）回答後、自動的に付与されます。

（活動量計コース）後日ポイントが付与します（回答日から1カ月以内）。

⑪ 継続参加ポイント

令和7年からの継続参加でポイントが付与されます。

<付与基準>

令和7年からの継続参加によって、300ポイントが付与します。

<付与時期>

令和8年6月15日以降にポイントが付与します（データ送信を確認した日から1カ月程度目途）。

5. ポイントと賞品の交換

たまったポイントに応じて賞品と交換できます。

【令和8年度の賞品】

- デジタルギフト（1ポイント=1円分 ※銘柄によっては異なります）
または
- QUO カード（すべて1ポイント=1円分）
- 最大6,000円分と交換可能（300ポイント未満は交換不可）
- デジタルギフトは、下記銘柄から交換となります。



※「nanaco」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。

※「WAON(ワオン)」はイオン株式会社の登録商標です。

※本プロモーション・キャンペーンは株式会社タニタヘルスリンクによる提供です。本プロモーション・キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。お問い合わせはタニタヘルスリンクカスタマーサポートまでお願いいたします。 Amazon、Amazon.co.jp およびそのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

※PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。

- **QUOカードは、「300円分」「500円分」「700円分」「1,000円分」「2,000円分」「3,000円分」の6種類となります。**

※上記6種類からの組み合わせでの交換となります。ご了承ください。

■ 交換方法

- ・デジタルギフト：詳細は「デジタルギフト交換ガイド」をご確認ください。
随時交換可能です（変更になる場合があります）。
- ・QUOカード：令和9年3月末に対象者のご自宅へ郵送します。

<例1> 事業期間内にたまったポイントが3,200ポイントの場合

① QUOカードと交換する場合（1ポイント=1円分） ➡ 3,000円分のQUOカードと交換

<例2> 事業期間内にたまったポイントが3,200ポイントの場合

① デジタルギフトと交換する場合（1ポイント=1円分 ※銘柄によっては異なります）
➡ 3,200円分のデジタルギフトと交換

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することができます。使い方は、別添の【[資料3](#)】健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方ガイドをご覧ください。



■ ご自宅のパソコンやスマートフォンで ＜アプリコース＞

令和6年度からの継続参加者

本事業への参加申込みをしていただいた際に届いている、メール「[なんよう健幸ポイント参加申込結果](#)」本文に記載するID、パスワードを使用してログインが必要です。

令和7年度からの継続参加者及び令和8年度からの新規参加者
アプリのダウンロード・設定時に、ご自身で設定されたID、パスワードを使用してログインが必要です。



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

＜活動量計コース＞

活動量計の箱に同梱されている黄色い紙の「シリアル情報」をご参照ください。

- シリアルナンバー（MYH S/N）⇒ **ID**
- シークレットナンバー（シークレットN）⇒ **パスワード**

■ 測定スポットのタブレットで

＜活動量計コース＞

測定スポット（拠点）のタブレットにつながっている専用リーダーに活動量計を置くと、自動的に「からだカルテ」にログインして情報を確認することができます。

■ ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」で

＜活動量計コース＞

Loppi端末に活動量計を置くと、ポイント数や直近5日間の歩数を表示します。



「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／ベースライン歩数／参加者の登録情報／「タニタ社員食堂レシピ」／「タニタ健康コラム」など

※Loppi端末ではポイント数と直近5日間の歩数のみご確認いただけます。

※ ポイントの種類ごとに付与時期が異なりますので、ポイントの反映までにタイムラグが生じます。

※ ポイント交換の上限は6,000ポイントですが、「からだカルテ」では上限を超えた分も表示されます。

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、「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、退会手続きには、概ね1カ月程度かかりますので予めご了承ください。なお、「からだカルテ」でご不明な点は**南陽市すこやか子育て課けんこう係（TEL:0238-40-1691）**までお電話でご連絡ください。

② 退会

退会を希望される場合は、**南陽市すこやか子育て課けんこう係（TEL:0238-40-1691）**までお電話などでご連絡ください。なお、退会にあたっては次の点に留意してください。

項目	留意点
活動量計	退会時にご返却ください。
ポイント	退会時にポイント残高があっても交換することはできません。
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。
その他	一度退会されると、再度「なんよう健幸ポイント事業」にご参加いただくことはできません。

③ 次年度以降について

次年度以降に本事業が継続して実施される場合は、所定の手続きを行うことで、続けて参加できる仕組みを検討しています。令和9年3月下旬に市ホームページ等でお知らせします。

④ 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、**株式会社タニタヘルスリンクカスタマーサポート（TEL:0120-771-015）**にお電話でご相談ください。活動量計を破損・紛失された場合で、参加を継続されたいときは、**自己負担 6,050円（税・送料・代引き手数料込み）**で同型の活動量計（タニタ社製）を購入していただくことになります。

7. 各種手続き

⑤ スマートフォンの機種変更をするとき（アプリコースのみ）

スマートフォンの機種変更をするときは、新しい機種にアプリをインストールすることで引き続き事業に参加していただくことができます。ただし、**機種変更前に必ず歩数データの送信をお願いします（送信せずに機種変更をされると、未送信の歩数データが失われます）**。

また、新しい機種がデータ送信拠点の専用リーダーライター（タニタ社製）に対応していない場合は、**株式会社タニタヘルスリンクカスタマーサポート（TEL:0120-771-015）**にお電話でご相談ください。

⑥ 参加コース変更

事業期間中のコース変更は受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

※アプリコース→活動量計コース ×

※活動量計コース→アプリコース ×

⑦ アプリが正しく動かないとき

「からだカルテ」に歩数や体組成のデータが正しく記録できない場合や「ヘルスプラネットウオーク」で正しく歩数の計測ができない場合など、システムが正しく動いていないと思われる場合は、**株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート（TEL:0120-771-015）**にお電話でご相談ください。

⑧ 個人情報の収集・利用など

個人情報の収集・利用など、本事業への参加に関する詳しいルールは、【参加規約】（P.22）をお読みください

令和8年度なんよう健幸ポイント事業規約

(目的)

- 第1条 本規約は、市民の健康意識を醸成するとともに、高齢者の介護予防、健康寿命の延伸及び医療費の適正化を図ることを目的に、南陽市（以下「市」といいます。）が「なんよう健幸ポイント事業」（以下「本事業」といいます。）を実施するために必要な事項を定めたものです。
- 2 本事業は、市、筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター、健幸都市イノベーション・コンソーシアム（株式会社つくばウェルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンク、トランスコスモス株式会社の共同事業体）による「若者から百歳まで全世代が活躍できる健幸まちづくり事業」に関する連携協定に基づく事業です。
- 3 本事業の参加者は、あらかじめ本規約及びサービス提供事業者である株式会社タニタヘルスリンクの「法人契約に基づく『からだカルテ』会員規約」、「『ヘルスプラネット』会員規約」（以下「各種規約」という。）に同意した上で、本事業のサービス等を利用するものとします。
- 4 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。また、その他の疑義が生じた場合は、本規約の趣旨に従い、解決するものとします。

(用語の定義)

第2条 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) 「申込者」とは、市に本事業の申込みを行った方をいいます。
- (2) 「参加者」とは、申込者のうち、本事業参加に関しての各種規約に同意した方をいいます。
- (3) 「受託者」とは、本事業を受託している健幸都市イノベーション・コンソーシアム（株式会社つくばウェルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンク、トランスコスモス株式会社の共同事業体）をいいます。
- (4) 「Webサイトからだカルテ」とは、実施内容、付与される健幸ポイント等を確認できるウェブサービスのことをいいます。
- (5) 「マイページ」とは、第8条に定める実施内容及び第9条の定めにより付与されるポイントの内容を確認できるウェブサービスのことをいいます。
- (6) 「市民」とは、市に住所を有する方をいいます。

(参加条件)

第3条 本事業への参加条件は、申込者が次の各号の全てに該当することとします。

- (1) 市に住民票がある、参加申込日時点において30歳以上になる方
- (2) 第19条に規定する個人情報等の情報の取り扱いに同意する方
- (3) 説明会に参加できる方（努力目標）
- (4) 市が実施するアンケートに協力できる方
- (5) 自己責任で本事業に参加できる方
- (6) 暴力団員、暴力団関係者、その他反社会勢力に属していない方
- (7) 本規約及び各種規約に同意いただける方

(参加申込み)

- 第4条 本事業への参加を希望する方は、本規約の内容及び個人情報の取り扱い等に同意した上で、参加の申込みを行うものとします。
- 2 申込者が参加申込み後、市が参加申込みを受理した時点で、当該申込者は各種規約に同意したものとみなします。
- 3 申込者の事業への参加申込は、インターネット、その他市長が定める方法で受け付けします。なお、受付方法の詳細は、市長が別に定めるものに基づくものとします。

<参加規約>

(参加者の決定)

第5条 本事業への参加を希望する方は、本規約の内容を承諾した上で「なんよう健幸ポイント事業」参加申込書（以下「参加申込書」といいます。）により各種規約への同意及び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、市が参加申込書を受理し参加を承諾した時点で、当該申込者は各種規約に同意し、本事業への参加に関する契約が成立したものとします。

3 新規申込者が募集定員を超えた場合、参加申込順に参加者を決定します。

4 市は、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、その申込みを承認しないこと、又は承認を取り消すことがあります。

- (1) 同一の申込者が複数の参加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3条に定める条件を満たさないことが判明した場合
- (4) 市外転出や死亡等により、住民でなくなった場合
- (5) その他市が承認できない事由があると判断した場合

(参加方法)

第6条 本事業への参加方法は、スマートフォンアプリ（スマートウォッチ含む）若しくは市が貸与する活動量計のいずれか一つを選択しての参加とします。

2 参加方法の変更は、原則不可とします。

(参加者の負担)

第7条 参加にかかる費用は無料とします。ただし、次に掲げる費用については、別途参加者の負担とします。

(1) 市が、貸与した活動量計について、自己の責に帰すべき事由により活動量計の故障、破損又は紛失した場合の活動量計の交換費用（なお、市が参加者に活動量計を貸与した日から起算して1年以内の故障について市が初期不良と判断した場合には、無償で新たな活動量計と交換します。ただし、市の在庫の限りとなります。）

(2) 本事業に関する通話、通信、郵送、交通及び活動量計の電池交換等の参加者個人の活動に関する費用

(3) 本事業で使用する体組成計、モバイルルーター、リーダライター、プリンター等の各機器（ケーブル等附属品を含む。）について、参加者が故意に故障又は破損させた場合、修理又は再購入等に係る費用

(4) 市が貸与した活動量計は、事業期間終了後に参加者が市に遅滞なく返還するものとします。

(5) その他、市が別途指定する費用

(6) その他市が承認できない事由があると判断した場合

(実施内容等)

第8条 本事業の詳細については、別途定める「なんよう健幸ポイント事業参加手引き（以下、「手引き」という）」に基づくものとします。

2 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・スマートフォンアプリによる歩数データの計測及びアップロード

(3) 指定の体組成計による計測及びアップロード

(4) その他、事業で行うイベントへの参加など

<参加規約>

(健幸ポイントの付与)

- 第9条 本事業による健幸ポイントは、「手引き」に記載された「ポイント付与条件」の実施状況等に応じて、1人当たり6,000ポイントを上限に参加者に付与するものとします。
- 「ポイント付与項目」に関して、追加・変更することがあります。追加・変更する場合は、市ホームページ等で事前にお知らせします。
 - 不正な手段によりポイントを獲得したと認められる場合には、ポイントを取り消すことがあります。

(健幸ポイントの交換等)

- 第10条 参加者が獲得した健幸ポイントは、市が用意するQUOカード又はデジタルギフトと交換できるものとします。なお、300ポイントから交換可能とします（300ポイント未満は交換できません）。交換方法は、別途定める「手引き」に基づくものとします。
- ポイント付与期間中に歩数データのアップロードを1回以上実施した方のみポイント交換が可能となります。
 - ポイントの交換種別の変更は、不可とします。

(申込み内容の変更の申し出)

- 第11条 参加者が市に届出した住所、電話番号等、第4条第1項の申込内容に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を市に連絡するものとします。
- 市は、参加者から前項の変更に関する申出がなされない場合、参加者が獲得したポイントを無効とすることがあります。
 - 参加者が、本条第1項の変更の申出を行わなかったために、市からの通知又は、送付書類等が到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着したものとみなします。

(退会・辞退の手続き)

- 第12条 参加者は、本事業の実施期間中にやむを得ず退会・辞退する必要がある場合は、「手引き」に記載されている手続きを行って退会・辞退することができます。
- 退会・辞退後は、市が本事業を通して参加者から取得した情報のうち、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。
 - 退会・辞退の手続き完了と同時に本事業のサービスも利用中止となります。
 - 市が貸与した活動量計は速やかに返還するものとします。
 - 一度退会・辞退した方は、再度参加することはできません。

(事業の中断・終了)

- 第13条 市は、事業期間内であっても、本事業のサービスの中断、又は、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。
- 前項に基づき本事業中断・終了する場合、市は参加者に対して、その旨を事前に文書又は市のホームページ等によって通知します。

(参加者のID及びパスワード)

- 第14条 参加者は、本事業に参加した際に取得した自身のID及びパスワードを第三者に譲渡又は貸与してはなりません。
- 参加者自身のID及びパスワードは、漏洩、忘失等しないよう自身の責任において厳重に管理しなければなりません。
 - 参加者自身のID及びパスワードを忘失した場合、参加者のID及びパスワードを市から提供することはできません。この場合、参加者自身で受託者からID及びパスワードを確認する作業を行うものとします。

(禁止事項)

- 第15条 参加者は、次に定める行為を行ってはいけません。
- 本事業のサービスを営利目的で使用する行為
 - 参加者以外の者になりすまして参加する行為
 - その他市又は他の参加者への迷惑行為

<参加規約>

(損害賠償等)

- 第16条 参加者は、本事業に伴うサービス等の利用に関連して、自己の責に帰すべき事由により市に損害を与えた場合は、その損害を賠償していただきます。
- 2 参加者は、本事業に伴うサービス等の利用に関連して、市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紛争を解決することとします。

(免責事項)

- 第17条 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 市及び受託者は、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 市及び受託者は、市及び受託者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 市及び受託者は、市及び受託者の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏えいした場合は、責任を負いません。
- 5 市及び受託者は、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 市及び受託者は、市及び受託者が開催するイベント・教室等の利用において、市及び受託者の責によらない事由により参加者が被った損害については、責任を負いません。
- 7 市及び受託者は、本事業の取り組みにより生じた参加者の怪我・障害及び歩数計測アプリのインストールによる、スマートフォンの不具合等については、責任を負いません。

(事業の分析評価・効果測定)

- 第18条 市及び受託者は、本事業の分析評価・効果測定を行うため、アンケート結果、歩数データ、その他本事業の運営を委託をしている業者（以下「業者」という。）が提供するウェブサイト等（以下「ウェブサイト等」という。）に集積された情報を活用することができるものとします。

(個人情報等の情報の取扱い)

- 第19条 本事業に伴うサービスの実施等に際して、市及び受託者が参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます。）の取扱いを、本規約で定めるほか、個人情報保護法・南陽市個人情報の保護に関する法律施行条例、南陽市個人情報の保護に関する法律等施行規則に準拠するものとします。
- 2 本事業の実施に際し、市は次に定める参加者情報を取り扱うこととします。
- (1) 参加申込書にご記入いただいた氏名、住所、性別、生年月日、身長、郵便番号、電話番号、健康保険種別等個人を特定する項目
- (2) アンケート調査の回答結果・歩数及び活動量・体組成計データ、市が開催するイベント・教室等の参加状況に定める事項の実施に伴い取得する情報
- (3) 「マイページ」の利用ログ
- 3 市が取り扱うこととなる参加者情報は、次の各号に定める目的の達成に必要な範囲内で利用し、あらかじめ参加者本人の同意がある場合又は法令に基づく場合を除き、お預かりした参加者情報を利用目的以外に利用することはありません。
- (1) 本事業の適切かつ合理的な運用のための利用
- (2) 本事業の効果分析・評価のための利用
- 4 市は、参加者情報を業者と保有する医療費等に関連した情報と照合したのち、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにしたうえで、前項第2号に定める効果分析や健康づくり計画等に利用することがあります。

<参加規約>

5 参加者情報の外部提供については、次の定めるとおりとします。

(1) 市は、本事業を行うにあたり、参加者情報の管理、歩数管理の仕組み、ポイント付与の仕組み等を、受託者に委託します。そのため、本条第2項で定める個人情報を受託者に提供することとします。なお、市は、参加者情報の取扱いにおいては、安全管理が図られるよう、受託者に対し必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。

(2) 市及び受託者は、参加者情報を統計処理した上で、その統計情報を本条第3項に定めた利用目的の範囲内で、外部に公表することがあります。

(3) 前項までの内容は、個人情報保護法・南陽市個人情報の保護に関する法律施行条例、南陽市個人情報の保護に関する法律等施行規則等の変更又は策定に合わせて変更されることがあります。

6 参加者情報の安全管理措置については次の定めるとおりとします。

(1) お預かりした参加者情報については、漏えい、滅失または毀損の防止と是正、その他参加者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) 市及び受託者は、次に定めるとおり、参加者情報を適切に保護し、取り扱います。

(ア) 参加者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、適切な範囲内で参加者情報を取得します。

(ウ) 本条第3項に定めた利用目的の範囲内で参加者情報を利用します。

(エ) 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、本条第3項に定めた利用目的の範囲を超えて参加者情報を市以外の第三者に提供又は開示しません。

(オ) 参加者本人より参加者情報の照会・開示等について、「手引き」に記載する問い合わせ窓口にご連絡いただいた場合は、適切に対応します。

(カ) 参加者情報への不正アクセス、参加者情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えい等を防止するために、参加者情報を安全に管理し、セキュリティの確保・向上・是正に努めます。

(キ) 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り組み及び継続的な改善・向上に努めます。

(規約改正)

第20条 市は、本規約を変更する場合、市のホームページ等によって事前に変更の内容及び当該事項が有効となる期日を周知します。なお、期日以後は、変更の事実及びその内容について同意したものとみなします。

2 本規約の変更において、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・南陽市個人情報の保護に関する法律施行条例、南陽市個人情報の保護に関する法律等施行規則に基づき、市から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。

(その他)

第21条 本事業において参加者本人の確認をするため、本人確認書類の提示を求める場合があります。

附 則

この規約は、令和8年4月1日から施行する。

<お問い合わせ先>

ご不明な点は、次の窓口にお問い合わせください。

- ▶ 事業全般に関すること
- ▶ 退会手続きに関すること

南陽市すこやか子育て課けんこう係

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）

sukoyaka4@city.nanyo.yamagata.jp

- ▶ 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方に関すること
- ▶ 活動量計、歩数計アプリ、体組成計など機器の使い方に関すること
- ▶ 活動量計の交換（初期不良）や再購入に関すること

株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート

TEL:0120-771-015

平日午前9時～午後6時（※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



南陽市マスコットキャラクター「なんちゃん・ようちゃん」