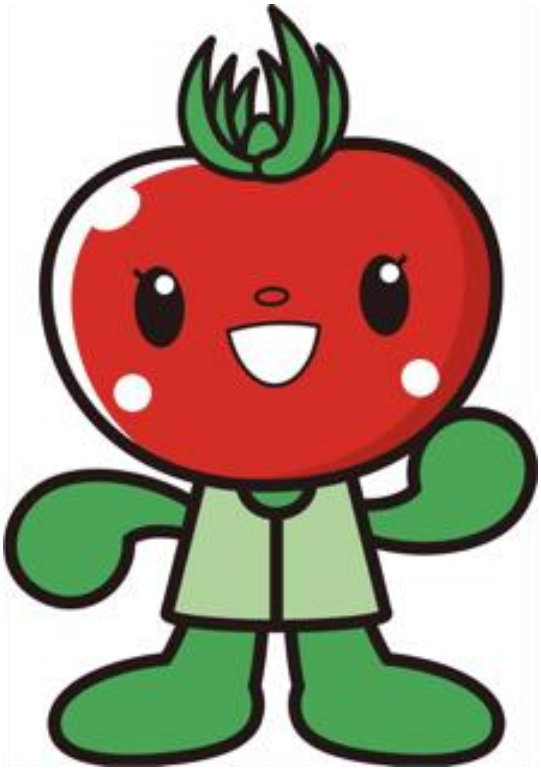
もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日１万歩運動

「ＡＲＵＫＵ＋北本」参加手引き
(令和８年度アプリ版)



北本トマトイメージキャラクター

北本市

Ver.12.0

－ 目　次 －

【1】　もっと歩こう もっと知ろう きたもと　めざせ！毎日１万歩運動 1
【2】　健康ポイントの獲得方法 2
（１）スマホを持ち歩く・データを送信する（必須） 2
（２）体組成計（体重計）により体重・BMI などを計測する 3
【３】ポイント・活動量・体組成などの一覧表の配布 5
【 健康ポイント対象一覧表 】 5
別表１：ポイント対象となる年齢別の歩数 6
別表２：ポイント対象となる年齢別 BMI・体脂肪率の基準値 6
【４】とまちゃんスタンプについて 7
【５】健康ポイントの獲得状況の確認方法 8
【６】あるこう！かざすくんの設置場所 9
【７】あるこう！かざすくん端末の画面の詳細 10
（１）ポイント詳細画面とランキング表示 10
（２）結果詳細画面の表示 11
（３）結果詳細画面の切り替え 12
（４）血圧の登録方法 13
【８】個人情報の取扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更 13
（１）個人情報の取扱い 13
（２）事業の中断・終了 13
（３）事業内容の変更 14
【９】各種手続き 14
（１）変更手続き 14
（２）退会手続き 14

【1】 もっと歩こう もっと知ろう きたもと　めざせ！毎日１万歩運動「ＡＲＵＫＵ＋北本」

■ もっと歩こう もっと知ろう きたもと　めざせ！毎日１万歩運動「ＡＲＵＫＵ＋北本」とは

すでに運動を行っている人はもとより、体力の低下が気になってきた方、気軽に健康づくりに取り組みたい方、生活習慣を改善したいと考えている方などを対象とし、ウォーキングや健全な食生活を維持・継続できるきっかけづくりとなることを目的とした事業です。

■ 参加費

無料（アプリで参加する人）

■ 参加条件

下記の４つの条件を満たした方がご参加いただけます。

１）北本市に在住または在勤・在学の１８歳以上の方（令和８年度中に１８歳になる人を含む）
２）健康上、歩くことに支障がない方（運動制限がない方）
３）定期的に歩数データ送信ができる方
４）本事業の「同意書兼参加申込書」の内容に同意いただける方

■ 健康ポイントを貯めるにはどうしたらいいの？

「あるこう！かざすくん」アプリをダウンロードしたスマホを携帯し、公共施設など市内 11 カ所に設置した専用端末に歩数データの送信を行っていただきます。そのデータにもとづき、ポイントが獲得できます。（専用端末を使わず、アプリ内でも歩数データの送信ができます。）

このほか、体組成の計測、特定健康診査等の受診等でもポイントを獲得することができます。

詳しくは、5～6 ページの**「健康ポイント対象一覧表」**
9～10 ページの**「あるこう！かざすくんの設置場所」**をご参照ください。

■ 貯めたポイントはどうなるの？

一定期間内に獲得したポイントで景品が当たる抽選権が付与されます。
（300 ポイントで 1 回分）
自動抽選により、**当選者にのみ**、当選通知と景品をお送りします。
12 月に抽選が行われます。

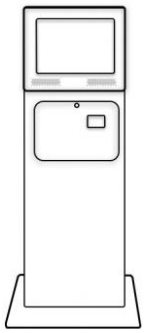
【2】 健康ポイントの獲得方法

（1）スマホを持ち歩く・データを送信する（必須）

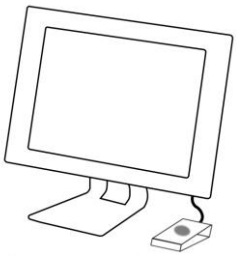
1） 「あるこう！かざすくん」アプリをダウンロードしたスマホを普段から持ち歩き、歩数などのデータ送信ができる端末（以下：『あるこう！かざすくん』端末）に記載されている QR コードを読み取り、データ送信を行ってください。



サイネージ型



タブレット型



2） **アプリは、当日と過去２週間分のデータしか送信できません。**

（2 週間を過ぎると上書きされ消えてしまいます。）

データ送信は、いつでも・どこでも・1 日に何回でも構いませんので、どんどん送信してください。

最低でも 2 週間に 1 度は、データ送信を行いましょう。

※『あるこう！かざすくん』端末を使わず、アプリでも歩数データの送信ができます。

（2）体組成計（体重計）により体重・BMI などを計測する

体組成計は、『あるこう！かざすくん』端末と一緒に設置してあります。

（一部設置していない施設もあります。）

※詳しくは、9 ページの**【6】あるこう！かざすくんの設置場所**をご参照ください。

長期的に身体の変化を見るためには、ある程度決まった時間帯、条件のもとに測定することをおすすめします。

※靴下やストッキングを履いていると正しく計測されませんので、測定時にはできるだけ薄着になれる格好で、裸足になって測定してください。

※体組成計利用時には、機器の消毒にご協力をお願いします。また、状況により、体組成計の利用を中止・縮小する場合があります。

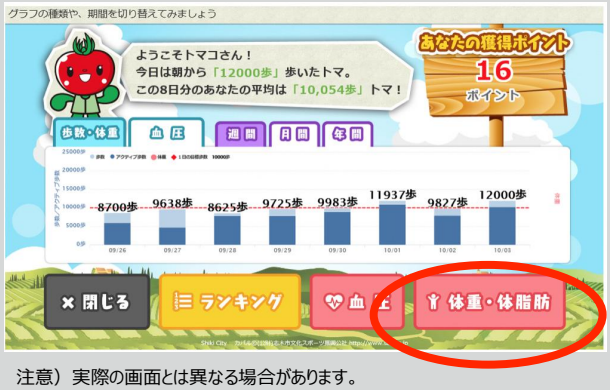
（旧）体組成計（体重計）の使い方（栄市民交流センター・中丸公民館以外）

【1】スマホアプリのホームの画面にある「かざして送信」ボタンを押します。

【2】「カメラへのアクセスを求めています」と表示されたら、「OK」ボタンを押してください。
※「許可しない」を押すとかざして送信ができなくなります。

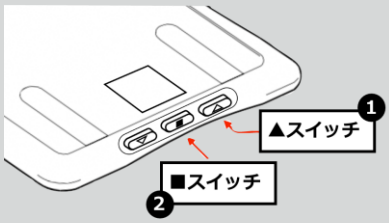
【3】カメラが起動したら、『あるこう！かざすくん』端末の「スマホアプリをかざす方はこちらへ」の QR コードにカメラを合わせてください。

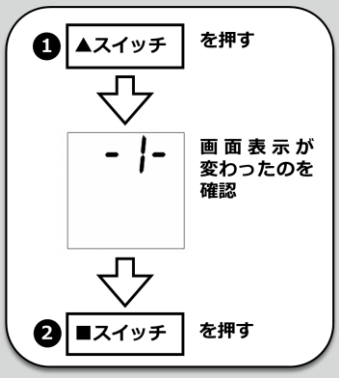
【4】送信が完了すると、『あるこう！かざすくん』端末に歩数グラフ等が表示されます。
右下の「体重・体脂肪」のボタンをやさしくタッチしてください。



注意）実際の画面とは異なる場合があります。

【5】体組成計（体重計）の ❶「▲スイッチ」を押し、体組成計（体重計）のモニタに下記の画面が出たら、
❷「■スイッチ」をゆっくり順番に押してください。





【6】できるだけ薄着になり、靴下やストッキングなどを脱ぎ、裸足になってください。

【7】『あるこう！かざすくん』端末の画面に「体重を計る準備ができました。体組成計に乗ってください」と表示されたら体組成計（体重計）に乗り、数秒間動かないでください。

【8】『あるこう！かざすくん』端末の画面に「計測が完了しました」の表示と音がしたら完了です。
身支度を整え、忘れ物がないようご注意ください。

詳しくは、体組成計（体重計）の近くに備え付けの『体組成計（体重計）の準備のしかた』をご参考ください。

（新）体組成計（体重計）の使い方（栄市民活動交流センター・中丸公民館）

体組成の測り方



素足になって準備をしましょう。

①活動量計またはアプリを『あるこう！かざすくん』にかざしてください。



体組成計の画面が消えていることを確認してください。消えていない場合は、片足で踏み込むと、画面の表示が消えます。





②かざすくんの、体重・体脂肪測定のボタンを優しくタッチします。右の画面が表示されます。



十数秒待ってください

※それ以上かかる場合があります。タイムアウトした場合は①からやり直してください。

③かざすくんには右の画面（準備できたトマ！～）が表示され体組成計には _-99- と表示されます。



④体組成計に _ StEP ⇔ _ on と表示されたら、体組成計に乗ってください。





⑤ピッピッと音が鳴って、体組成計に _ StEP ⇔ _ oFF と表示されたら測定終了です。

⑥体組成計には体重と体脂肪率が表示されます。

〈表示例〉 77.55kg ⇔ 22.5%

⑦詳しい計測結果はかざすくんの画面で確認できます。



測定終了です。ウェットティッシュ等で体組成計を拭いてください。

【3】ポイント・活動量・体組成などの一覧表の配布

ご希望の場合は、健康づくり課健康推進担当にお問い合わせください。健康づくり課の窓口で配布します。

【 健康ポイント対象一覧表 】

本事業では、以下の健康ポイントを獲得することができます。

	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数
歩数の測定	かざすくんポイント	歩数に関係なく、『あるこう！かざすくん』端末に記載されている QR コードを読み込み「かざして送信」をする毎（1 日 1 回が限度）に獲得 ※『あるこう！かざすくん』端末を使わず、アプリで歩数データを送信した場合はポイント獲得の対象となりません。	1 回／日 1 ポイント
	歩数ポイント	1 日の歩数が**各年齢別に設定された目標歩数**をクリアした場合に獲得（**別表 1 を参照**） （1 日 1 回・活動量計のメモリ日数分）	1 回／日 3 ポイント
	アクティブ歩数ポイント	1 日の歩数が**各年齢別に設定された目標歩数**をクリアした場合に獲得（**別表 1 を参照**）	1 回／日 3 ポイント
	ボーナスポイント	先月に比べ今月の平均歩数が多かった場合もしくは**各年齢別の目標歩数**をクリアした場合に獲得 （1 ヶ月に 1 回・翌月 1 5 日付与）	1 回／月 10 ポイント
体組成測定	からだ改善ポイント（BMI）	先月に比べ BMI が改善もしくは年齢別 BMI の基準値の範囲内にある場合に獲得（別表 2 を参照） （1 ヶ月に 1 回・翌月 15 日付与）	1 回／月 10 ポイント
	からだ改善ポイント（体脂肪率）	先月に比べ体脂肪率が改善もしくは年齢別体脂肪率の基準値の範囲内にある場合に獲得（別表 2 を参照） （1 ヶ月に 1 回・翌月 15 日付与）	1 回／月 10 ポイント
	特定健康診査等受診ポイント	特定健康診査等（健康診査、社会保険等加入者の健康診断含む）を受診し、結果表又は受診したことがわかる書類（領収書等）を市の窓口に提示した人に健康ポイントを付与する ※受診日から 1 年以上経過したものについては、ポイント付与できません。	1 回／年 90 ポイント

イベントポイント	セラピーロード ポイント	埼玉県自然学習センターに設置してある「かざすくん」で、歩数データを送信した参加者に付与する （1 ヶ月に 1 回・翌月付与）	1 回／月 50 ポイント
	メッセージポイント	かざすくんのお知らせ画面に掲載する、メッセージを提出してくれた人に付与する	1 回 20 ポイント

別表 1：ポイント対象となる年齢別の歩数

年齢	1 日の目標歩数	アクティブ歩数の目標歩数
65 歳未満	8,000	4,000
65 歳～74 歳	6,000	2,000
75 歳～89 歳	5,000	1,000
90 歳以上	4,000	250

～ 1 日の目標歩数が達成できるようになったら 1 万歩をめざしましょう！～

別表 2：ポイント対象となる年齢別 BMI・体脂肪率の基準値

年齢	BMI の基準値	体脂肪率の基準値	
	性別関係なく	男性の場合は	女性の場合は
65 歳未満	18.5 以上～25 未満	11%以上～23%未満	21%以上～36%未満
65 歳以上	18.5 以上～25 未満	14%以上～25%未満	23%以上～37%未満

【１】体組成計で測定した BMI・体脂肪率が、2 ヶ月間連続で上記の別表 2『年齢別 BMI と体脂肪率』の基準値内の場合は、翌月の最初にかざした時にポイントを獲得できます。（それぞれ 10 ポイント）

【２】上記の別表 2『年齢別 BMI と体脂肪率』の BMI と体脂肪率の両方、もしくはどちらかが、基準値内にない場合でも、先月の値に比べて今月の値が改善されていれば、BMI と体脂肪率のそれぞれに対し、翌月の最初にかざした時にポイントを獲得できます。（それぞれ 10 ポイント）



【４】とまちゃんスタンプについて

～健康ポイントを貯めながら、とまちゃんスタンプにも参加しよう！～

健康ポイントの「かざすくんポイント」は、１日何カ所でかざして送信をしても１日１ポイントが上限ですが、異なる場所の『あるこう！かざすくん』端末でかざして送信毎に、健康ポイントとは別に「スタンプ」を獲得できます。例えば、１日に３カ所の各設置場所の『あるこう！かざすくん』端末にかざして送信すると、３スタンプを獲得できます。

注意：とまちゃんスタンプは、健康ポイントには加算されませんのでご注意ください。
（景品が当たる抽選権との交換ポイントではありません）

健康ポイント



とまちゃんスタンプ



【５】健康ポイントの獲得状況の確認方法

獲得した総ポイント数は『あるこう！かざすくん』端末にかざして送信した際に、とまちゃんスタンプと交互に表示されます。（表 1）

各ポイントの詳細は、ポイントを獲得した場合にのみ表示され、獲得時以外には表示されませんので、必ずその場で確認するようにしてください。（表 2）

表 2 のポイントの詳細画面の下に『本日の歩数ランキング』が表示されます。これは本日分のみのランキング表示です。先週（週間）・先月（月間）・昨年（年間）のランキングが見たい場合は、＜ランキング＞のボタンを押して（タッチして）ください。

表 1：総ポイントの表示



注意）実際の画面とは異なる場合があります。

表 2：各ポイントの詳細画面

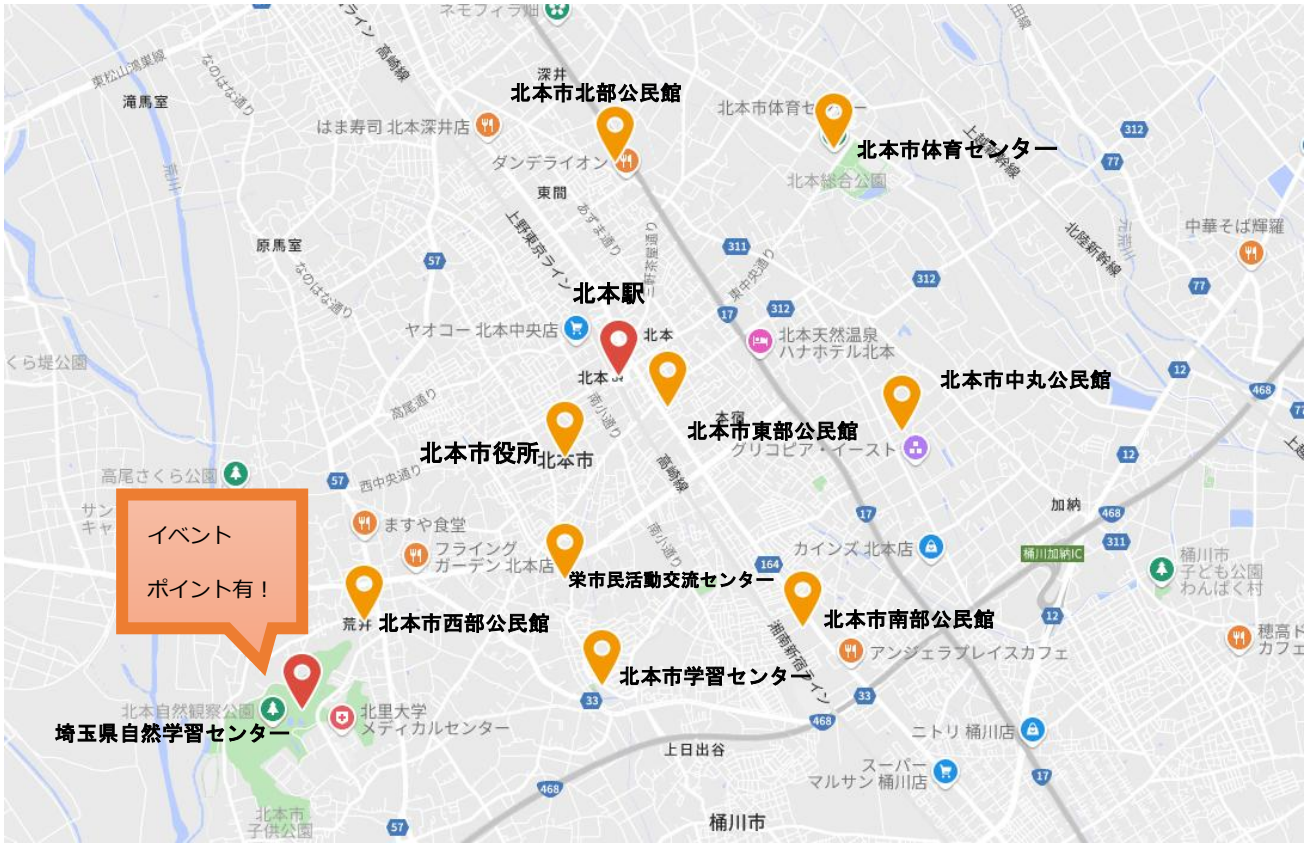


注意）ポイント名称を含め、実際の画面とは異なる場合があります。

【6】あるこう！かざすくんの設置場所

『あるこう！かざすくん』端末は以下の施設に設置されています。

種類	設置場所	住所	体組成計
サイネージ	北本駅（西側）	北本 1 丁目	無
タブレット	北本市役所	本町 1 丁目 111 番地	有
	北本市南部公民館 （南部学習センター、南部集会所）	二ツ家 1 丁目 127 番地	有
	北本市東部公民館 （中央地域学習センター、東部集会所）	本宿 2 丁目 33 番地	有
	北本市西部公民館 （西部学習センター、西部集会所）	荒井 3 丁目 95 番地	有
	北本市北部公民館 （東間深井学習センター、北部集会所）	深井 4 丁目 155 番地	有
	北本市中丸公民館 （中丸学習センター、中丸集会所）	中丸 10 丁目 419 番地	有
	北本市学習センター （公団地域学習センター）	栄 13 番地	有
	北本市体育センター	古市場 1 丁目 156 番地	有
	埼玉県自然学習センター	荒井 5 丁目 200 番地	無
	栄市民活動交流センター	栄 1 丁目 1 番地 （旧：栄小学校）	有



【７】あるこう！かざすくん端末の画面の詳細

（１）ポイント詳細画面とランキング表示

何らかのポイントを獲得した場合は、以下の画面が現れます。ポイントを獲得した詳細画面は、ここ以外に表示されませんので、よく確認してください。下部に表示されるランキングは、本日の０時からかざされたまでの歩数による『本日のみ』のランキングが表示されます。本日のかざされた歩数に応じた参加者全員の順位の表示と、ご自身の前後の参加者の歩数が表示されます。

再びかざして送信しても、ポイントを獲得していない場合は、この画面は表示されませんので、結果詳細画面 <ランキング> ボタンを押して（タッチして）確認してください。



注意）ポイント名称を含め、実際の画面とは異なる場合があります。

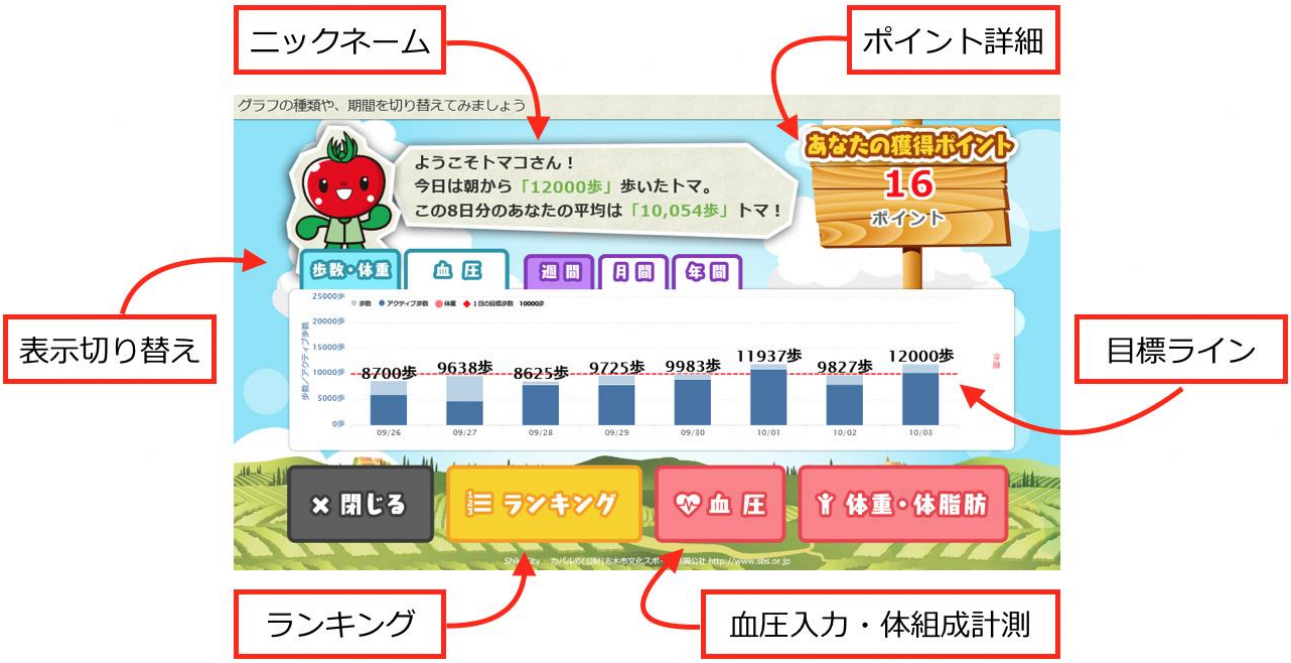
（２）結果詳細画面の表示

ポイント詳細画面の＜閉じる＞ボタンを押した場合や、何もせず１０秒程度経過すると結果詳細の画面が表示されます。この画面にはご自身のニックネーム、今日の歩数、約１週間分の歩数とその平均、各年齢別の目標となる歩数（赤い点線）、現在獲得しているポイント数やスタンプ数が表示されます。

■ ニックネームは、初期の段階では ID が表示されます。
お好きな名前に変更することができますので、『ニックネーム変更』の用紙に記載して健康づくり課健康推担当に提出してください。

こちらからも申請できます。→

■ ポイント数・スタンプ数のポイント詳細は画面の右上に交互に表示されます。それぞれの違いについては、5～6 ページの健康ポイント対象一覧ならびに 7 ページのとまちゃんスタンプをご参照ください。



■ ポイント詳細画面に表示されるランキングは、何らかのポイントを獲得しないと表示されません。再度ランキングを確認したい場合は、『ランキング』のボタンを押して（タッチして）ください。
ランキング表示の下部に本日・週間・月間・年間のボタンを押す（タッチする）と切り替わります。



注意）実際の画面とは異なる場合があります。

■ 毎日自宅で測定した血圧を入力することができます。
詳しくは**（４）血圧の登録方法**をご参照ください。

（３）結果詳細画面の切り替え

『あるこう！かざすくん』端末でデータ送信をして詳細画面が表示されると、自動的に８日間の歩数のグラフが表示されます。グラフ上部の切り替えタブを押す（タッチする）と体組成や血圧の表示を切り替えたり、表示する期間を切り替えたりすることができます。是非、色々さわって、ご自身の変化を観察しましょう。

もしも、一定時間が経過して待機画面に戻ってしまった場合は、再度データ送信をすると表示されますので、何度でもかざして送信してみてください。

（注意：後ろに並んでいる人がいましたら、順番に交代してください。）



注意）実際の画面とは異なる場合があります。

（４）血圧の登録方法

ポイントの対象にはなりませんが、日々の血圧をご自身で登録することができます。

1） 結果詳細画面の右下にある＜血圧＞のボタンを押すと（タッチすると）、下記の表示が現れます。

2） 『血圧（上）』ならびに『血圧（下）』を押すと（タッチすると）、数字が入力できます。

3） 今日以外の日の血圧を入力したい場合は、各『年』・『月』・『日』を切り替えてから、血圧値を入力してください。



注意）実際の画面とは異なる場合があります。

【８】個人情報の取扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更

（１）個人情報の取扱い

1） 本事業では、参加者から取得した個人に関する情報（以下、「参加者情報」）の取扱いは、個人情報の保護に関する法律及びこれに基づくガイドライン等に準拠します。

2） 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった本事業の目的以外に、参加者情報を利用することはありません。

3） 利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

（２）事業の中断・終了

1） 本事業は、利用期間内であっても、サービスの中断、または、サービスの全部または一部の提供を終了することがあります。

2） 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対してその旨を北本市のホームページ等でお知らせします。

（３）事業内容の変更

1） 事業内容を変更する場合は、北本市のホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実およびその内容を承認したものとみなさせていただきます。
2） 参加者情報の利用目的または利用範囲の変更を行う場合は、個人情報の保護に関する法律及びこれに基づくガイドライン等に基づき、北本市から参加者に事前にお知らせし、同意を得た場合に限るものとします。

【９】各種手続き

（１）変更手続き

申込時の登録情報（氏名・住所・勤務先・電話番号など）が変更になった場合は、健康づくり課健康推進担当までご連絡ください。

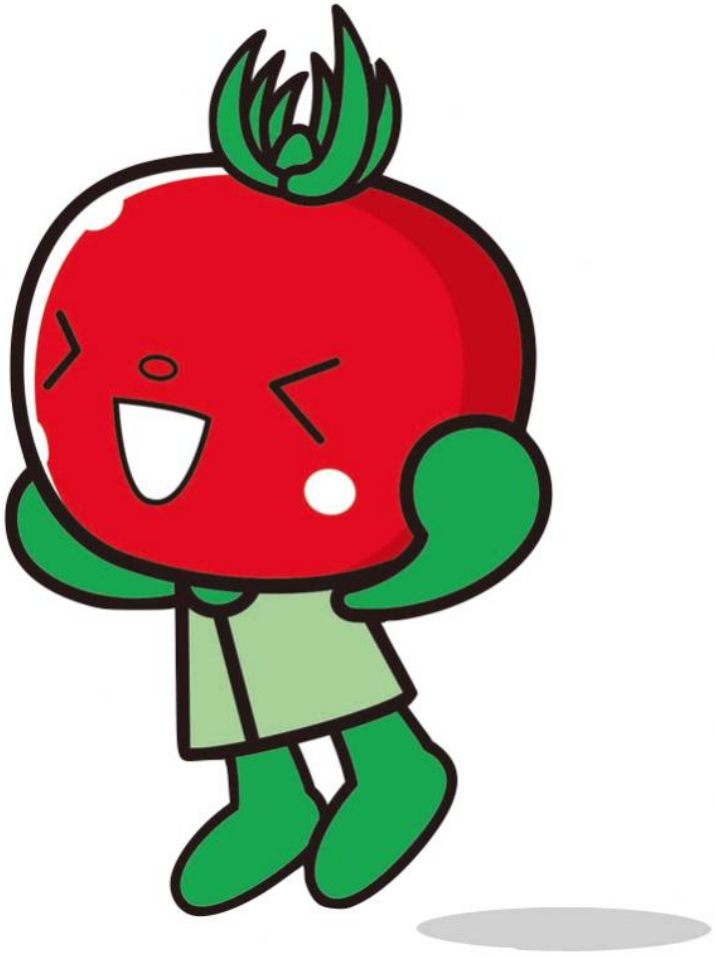
（２）退会手続き

退会を希望する場合は、健康づくり課健康推進担当までご連絡ください。
なお、途中退会の場合、貯めたポイントは無効となりますので、ご了承ください。

こちらからも申請できます。→

ウォーキングを通じて北本の魅力を再発見！

楽しく歩いて健康な身体を作りましょう！



☎ 問い合わせ

北本市こども健康部

健康づくり課　健康推進担当

電話：０４８（５１１）７７０４（直通）

〒364-8633　埼玉県北本市本町１-１１１