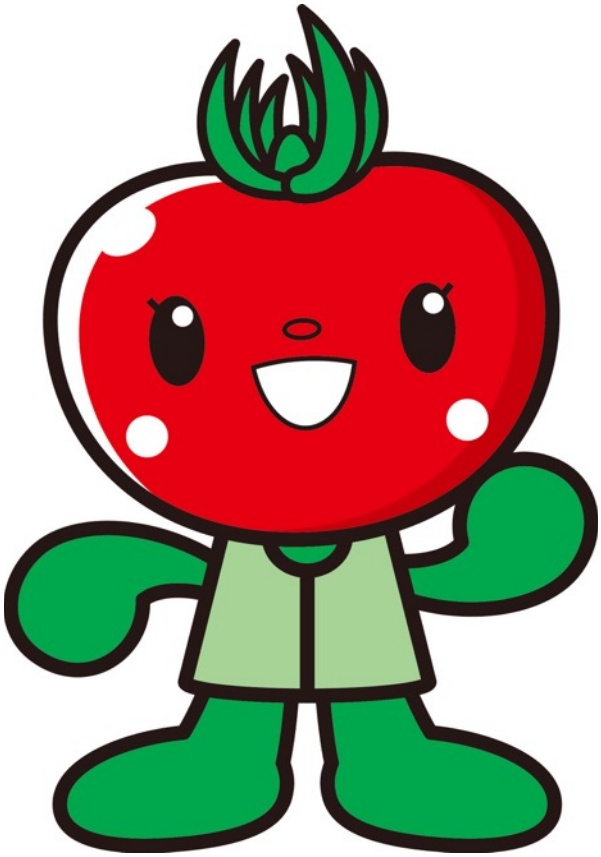
参加者
配布資料

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　参加手引き

（平成28年度版）



北本トマトイメージキャラクター

北本市

Ver.2-2

目次

ページ番号

もっと歩こう もっと知ろう きたもと

【１】めざせ！毎日１万歩運動とは ---------- 1

【２】健康ポイントの獲得方法 ---------- 3

（１）活動量計を持ち歩く・データを送信する（必須）

（２）体組成計により体重・BMIなどを計測する（必須） ---------- 4

（３）市が実施する開始・終了セミナーに参加する ---------- 5

（４）開始・終了時にアンケートに答える

（５）開始・終了時に体組成を計測する

【３】ポイント・活動量・体組成などの一覧表の配布 ---------- 5

【４】健康ポイントの交換方法

■健康ポイント対象一覧表 ---------- 6

【５】とまちゃんスタンプについて ---------- 7

【６】健康ポイントの獲得状況の確認方法 ---------- 8

【７】あるこう！かざすくんの設置場所 ---------- 9

【８】あるこう！かざすくんの画面の詳細 ---------- 10

【９】活動量計の使い方 ---------- 13

【10】個人情報の取扱い、 事業の中断・終了、事業内容の変更 --------- 15

【11】各種手続き

【12】Q&A　よくある質問 ---------- 16

【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

■もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日１万歩運動とは

埼玉県の補助金を活用し、平成２７年度から北本市が実施する新たな健康づくり事業です。

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や、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。

歩いたり、健康に役立つことをした場合などにポイントが獲得でき、そのポイントを貯めることで景品と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できるシステムとなっています。

■参加費　　１,０００円（活動量計の購入負担金として）

■定員

とことんコース　２００人
歩こうコース　８００人

■参加条件

下記の5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の30歳以上の方（平成29年4月1日までに３０歳以上になる方）
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や、体組成測定ができる方
４）平成29年度以降も継続して参加できる方（およそ2年以上）
５）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？

本事業でご購入いただいた活動量計を携帯し、公共施設などの市内１０カ所に設置した専用端末に歩数データ送信と体組成の計測を行っていただきます。（※北本駅では歩数データ送信のみとなります）
そのデータにもとづき、ポイントが獲得できます。

このほか、市が実施する開始・終了セミナーでの栄養講座や運動講座の参加、体組成の計測、アンケートに参加することでもポイントを獲得することができます。

■貯めたポイントは何に交換できるの？

５００ポイント単位で５００円分の金券と交換できます。

平成２８年度 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

とことんコース

血液検査・体力測定会
血液検査、腹囲計測、体力測定、体組成測定

歩こうコース

開始セミナー（平成２８年１０月２５日～３０日）
活動量計配布、事業内容説明、機器説明、栄養講座、体組成測定、アンケート調査
運動講座（歩こうコースのみ）

事業実施（平成28年10月～平成29年3月）
1）活動量計を持ち歩く
2）活動量計のデータと体組成の測定データを専用端末から送信する
※データ送信回数　：　最低２週間に１回
※データ送信場所　：　市内公共施設など（9ページ:【７】設置場所を参照）

講習会（平成２８年１０月～平成２９年３月）
10月から翌年3月に毎月開催される
運動実技講習・栄養講習への参加
（平日のみ）
※開催スケジュールは別紙を参照

講習会（平成２８年１２月～平成２９年１月）
12月から翌年１月に開催される運動実技
講習や栄養講習に参加することができます
※開催スケジュールは別紙を参照

血液検査・体力測定会
血液検査、腹囲計測、体力測定、体組成測定

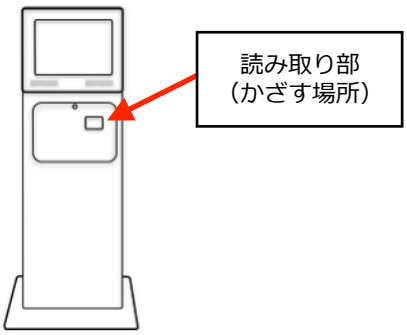
終了セミナー（平成２９年２月・日程は未定）
栄養講座、体組成測定、アンケート調査、次年度スケジュール連絡

【２】健康ポイントの獲得方法

（1）活動量計を持ち歩く・データを送信する（必須）

1）開始セミナーの際に配布された活動量計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）の読み取り部にかざして、データ送信を行ってください。

サイネージ型

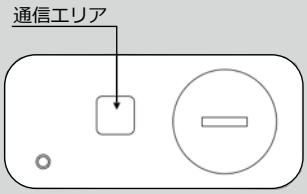


タブレット型

2）**活動量計には、2週間分のデータしか保存されません。**
（活動量計の情報は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（かざす）は、いつでも・どこでも・1日に何回でも構いませんので、どんどんかざしてください。**最低でも2週間に1度は、データ送信（かざす）を行いましょう。**

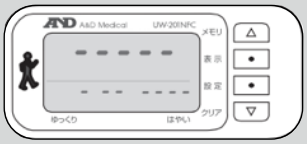
活動量計のかざしかた

1 裏面の＜通信エリア＞を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。



2 音が鳴るまでかざし続けてください。
（通常は3秒～4秒程度で音が鳴ります）

3 通信中は、液晶表示部が右図のような表示になります。



3）活動量計の調子が良くない場合（表示されない、データ送信されない等）は、電池が切れていないか等をご確認（本手引き14ページの「故障かなと思ったら」を参照）のうえで、スポーツ健康課までご連絡ください。

4）活動量計の初期不良と考えられる場合は、スポーツ健康課の窓口にて新しい活動量計と無償にて交換いたします（平成28年11月25日まで）。

5）活動量計の破損や誤って洗濯したなどで故障した場合は、スポーツ健康課にご連絡ください。
原則として、実費負担（3,348円 税込）での交換となります。

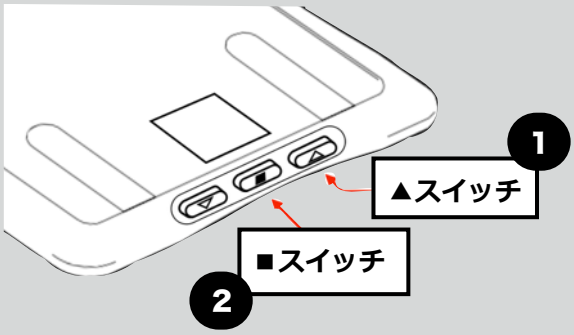
（2）体組成計（体重計）により体重・BMIなどを計測する（必須）

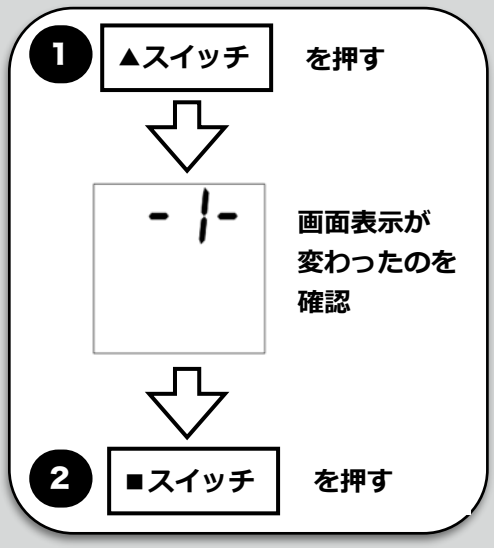
体組成計は、『あるこう！かざすくん』と一緒に設置してあります。（一部設置していない施設もあります。※詳しくは、**別紙『あるこう！かざすくん』の設置場所**をご参照ください）
こちらも、いつでも・どこでも・1日に何回でも構いませんが、靴下やストッキングを履いていると正しく計測されませんので、測定時にはできるだけ薄着になれる格好で、裸足になって測定してください。

体組成計（体重計）の測りかた

1. 活動量計を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。
2. 『あるこう！かざすくん』の画面に『体重・体脂肪も計測』または『体重・体脂肪』のボタンが出たら、やさしくタッチしてください。

3. 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。





4. 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。
5. 『あるこう！かざすくん』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。
6. 『あるこう！かざすくん』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）の測り方』をご参考ください

（3）市が実施する開始・終了セミナーに参加する

平成28年10月に開催される開始セミナーと平成29年2月に開催される終了セミナー内で実施される栄養講座や運動講座に参加することでポイントを獲得することができます。（150ポイント/回）

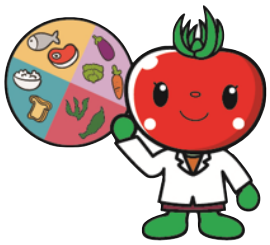
（4）開始・終了時にアンケートに答える

開始時と終了時、それぞれのアンケートに答えることでポイントを獲得することができます。
（150ポイント/回）
（3）の開始・終了セミナーに参加する人は、セミナーで対応します。

（5）開始時・終了時に対組成を測定する

開始時と終了時、それぞれで体組成を計測することでポイントを獲得することができます。
（150ポイント/回）
（3）の開始・終了セミナーに参加する人は、セミナーで対応します。

■講習会の詳細については、別紙「今後の事業案内」をご参照ください。



【３】ポイント・活動量・体組成などの一覧表の配布

＜とことんコース＞では、毎月実施される講習会にご参加頂いた際に、ポイントの詳細・活動量・体組成等が一覧になった紙資料（一覧表）を、参加者全員に配布致します。
なお、＜歩こうコース＞にご参加されている方で、この一覧になった紙資料（一覧表）をご希望の場合はスポーツ健康課にお問い合わせください。

【４】健康ポイントの交換方法

５００ポイント単位で５００円分の金券と交換できます。

■健康ポイントの交換方法については、終了セミナーで説明します。

健康ポイント対象一覧表

本事業では、以下の８種類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、かざす毎（1日1回が限度）に獲得	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
	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15日付与）	1回／月 10ポイント
体組成測定	体組成測定ポイント	開始時・終了時に体組成計で体組成を測定し、体組成データを送信した場合に獲得	1回 150ポイント （開始・終了各1回）
	からだ改善ポイント（体脂肪率）	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（BMI）	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
セミナー参加	セミナー参加ポイント	開始セミナー・終了セミナーに参加した場合に獲得	1回 150ポイント （開始・終了各1回）
アンケート	アンケートポイント	開始セミナー・終了セミナーなどで実施されるアンケートに参加した場合に獲得	1回 150ポイント （開始・終了各1回）

別表1：ポイント対象となる年齢別の歩数・アクティブ歩数

年齢	1日の目標歩数
65歳未満	9,000
65歳～74歳	7,000
75歳～89歳	6,000
90歳以上	5,000

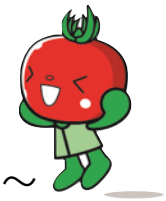
～１日の目標歩数が達成できるようになったら１万歩をめざしましょう！～

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）



【５】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』にかざす毎に、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』にかざすと、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。**
（商品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

【６】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活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざした際に、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＞のボタンを押してください。※平成28年度は、昨年（年間）のランキングは表示されません。

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。

【7】あるこう！かざすくんの設置場所

『あるこう！かざすくん』下記に設置されています。（表1）

種類	設置場所	住所	体組成計
サイネージ	北本駅	北本1丁目	なし
タブレット	北本市役所	本町1丁目111番地	あり
	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	あり
	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	あり
	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	あり
	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	あり
	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	あり
	北本市学習センター （公団地域学習センター）	栄13番地	あり
	北本市勤労福祉センター （東地域学習センター）	宮内1丁目120番地	あり
	北本市コミュニティセンター （本町西高尾学習センター）	本町8丁目156番地3	あり

【8】あるこう！かざすくんの画面の詳細

1）『あるこう！かざすくん』の待機画面

この画面以外の時に活動量計をかざしても、データを読み取らないのでご注意ください。この画面以外の場合は、＜もどる＞ボタンで待機画面に戻るか、しばらく待つと自動的に待機画面に戻ります。

活動量計を３秒～５秒程度、読み取り部に「シャリーン」と音がするまでかざしてください。音がしたら活動量計を取り外してください。

注意）実際の画面とは異なる場合があります。

2）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。

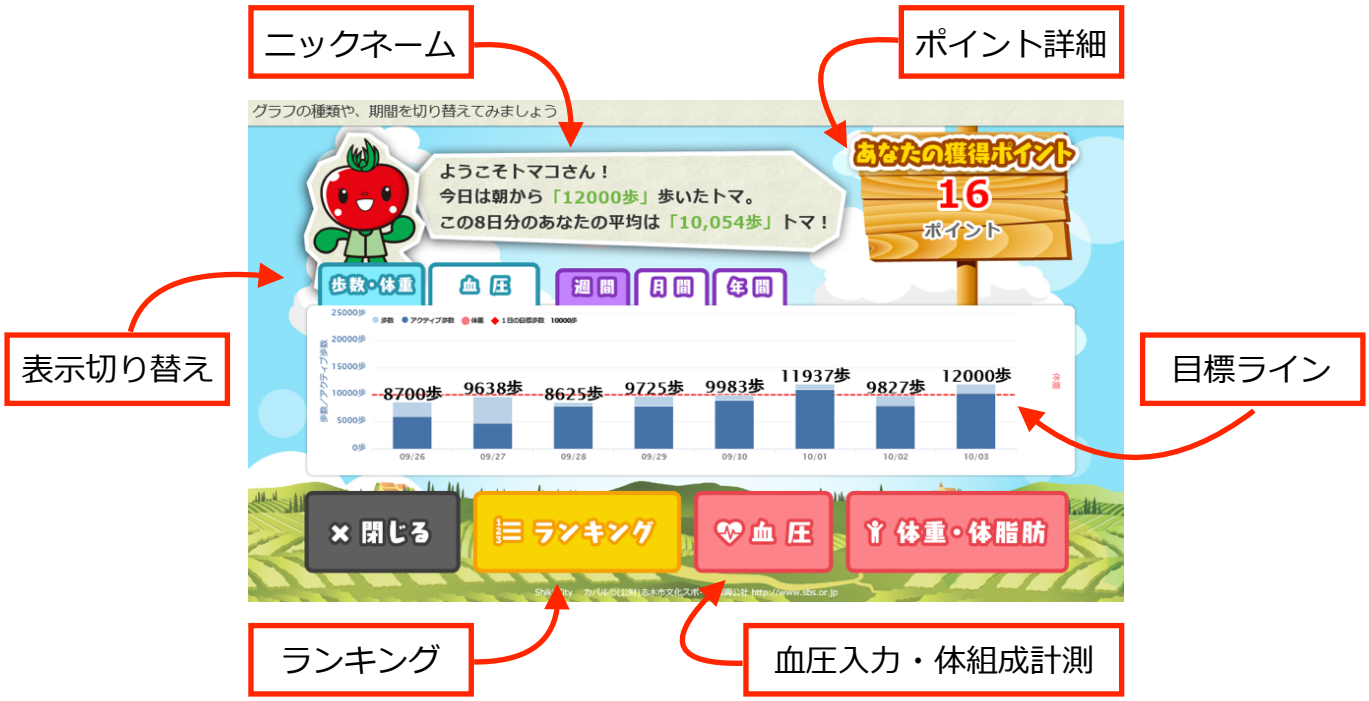
注意）ポイント名称を含め。実際の画面とは異なる場合があります。

3）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、初期の段階では活動量計の裏面に記載されている管理番号が表示されます。
お好きな名前に変更することができますので、開始セミナーの際に配布する『ニックネーム変更』の用紙に記載してスポーツ健康課に提出してください。

■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、6・7 ページの健康ポイント対象一覧ならびにとまちゃんスタンプの項を参考してください。



■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、こちらのボタンを押して（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）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。

■毎日の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 **5）血圧の登録方法**を参照してください。

■体組成（体重や体脂肪）を計測する場合は、４ページ**（２）体組成計（体重計）により体重・BMIなどを計測する（必須）**の体組成（体重）の測り方や、備え付けのポスターをご参照ください。

4）結果詳細画面の切り替え

活動量計をかざ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、再度活動量計をかざすと表示されますので、何度でもかざしてみてください。

（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。

5）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。

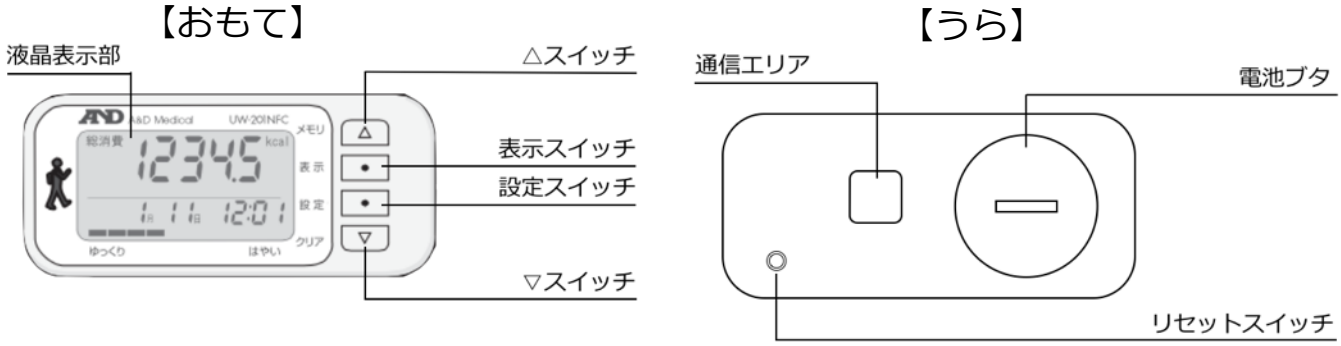
2）『血圧（上）』ならびに『血圧（下）』を押すと（タッチすると）、数字が入力できます。

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。

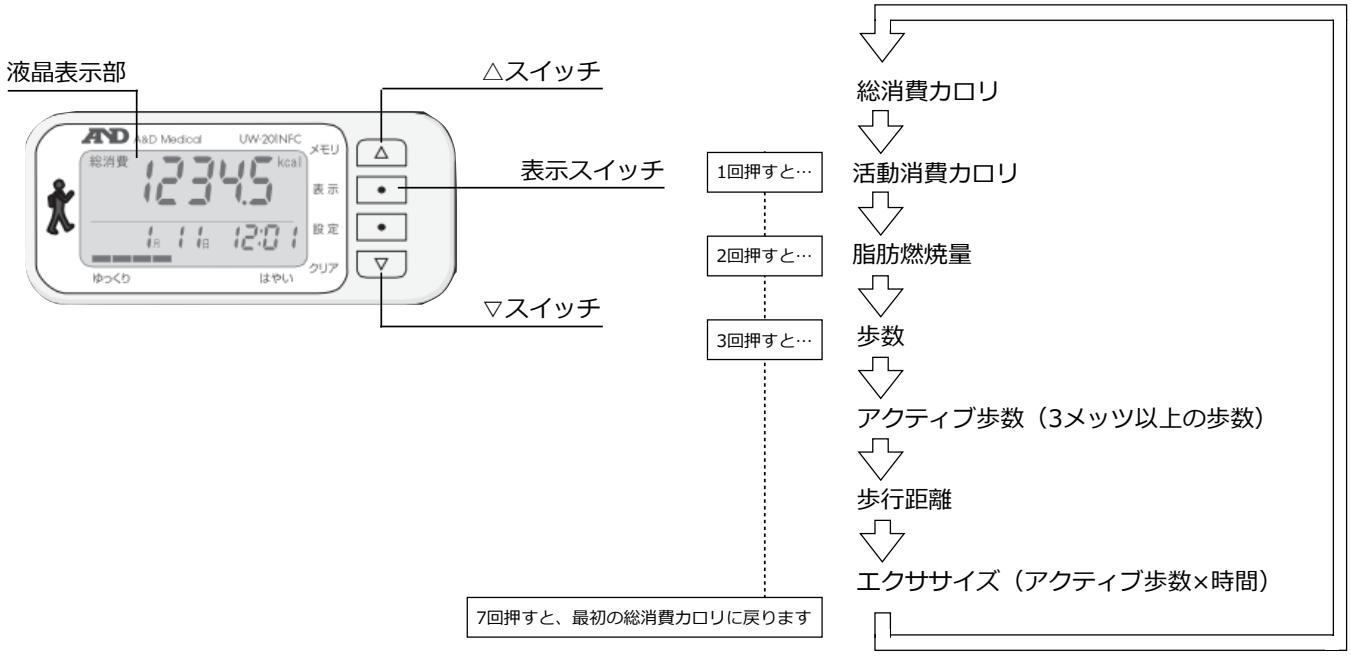
【９】活動量計の使い方

各部の名前と表示

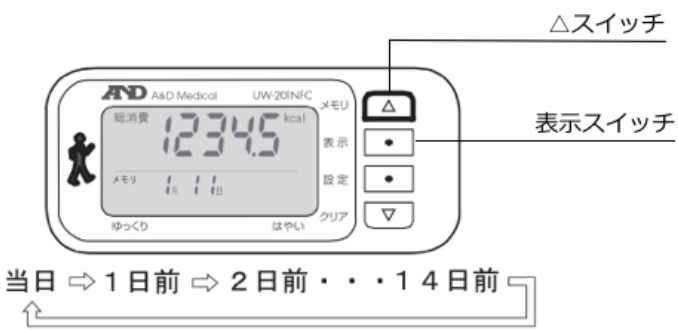


様々な活動量情報を見るときは（表示の切り替え方法）

1）歩数や距離などを見たい場合は、上から2番目の『表示スイッチ』を押してください。
押す度に画面が切り替わります。



2）過去の情報を見たい場合は、『△スイッチ』を押すと＜過去のモード＞に切替ります。
『△スイッチ』で見たい日付を表示し、『表示スイッチ』を押すと表示内容が切替ります。



3）見たい表示内容のままで、『△スイッチ』を押すと、過去の情報が表示されます。

4）何も操作せず、放置すると約2分間で「省電力モード（画面の表示が消えます」になります。
動かすと最初の画面が表示されますので、歩数や過去の情報を見た後はそのままで構いません。

5）どうしても、＜過去モード＞から最初の画面に戻りたい場合は、『設定スイッチ』を押すと最初の画面に戻りますが、長押しすると画面が点滅し＜設定モード＞になってしまいますのでご注意ください。
もしも、＜設定モード＞になってしまった場合は、『設定スイッチ』を短く押すと戻ります。

使用上の注意

1）活動量計が汚れた場合は、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、乾いた布で「から拭き」してください。
2）ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。
3）水をかけたり、丸洗いをしないでください。
4）高温多湿・直射日光・塵等を避けてください。
5）乳幼児の手の届かないところに保管してください。

故障かなと思ったら

1）スイッチを押しても何も表示されない場合は
　電池が正しく入ってないか、電池が完全消耗している可能性があります。
　電池を正しく入れても表示されない場合は、電池を交換してください。

2） が点滅もしくは点灯した場合は、電池が消耗しています。交換してください。
　電池の寿命は約1年間ですが、使用環境・使用状況によって異なります。

3）歩きはじめの歩数がカウントされない。
　→誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までは歩数は更新されません。

電池の入れ方と初期設定の方法

1）電池の交換は初期不良（平成28年11月25日まで）以外は、有料での交換となります。
2）電池交換や初期設定を行う場合などは、付属の取扱説明書をご覧ください。
3）電池の購入や交換については、市内の電気店・時計店等でも有料で行うことができます。

【１０】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、個人情報保護法ならびに、北本市の個人情報保護条例に準拠します。

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、サービスの全部又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及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、個人情報保護法・北本市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、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。

【１１】各種手続き

（1）変更手続き

申込時の登録情報を変更される場合や、転出等により市民でなくなった場合は、スポーツ健康課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、スポーツ健康課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。

【１２】Q&A　よくある質問

2週間以上、かざさないとどうなるの？

活動量計は２週間分の情報がメモリ（蓄積）されますが、それ以降は上書きされて消えてしまいます。
せっかく歩いた情報が消えてしまいますので、こまめにかざしてください。

日付が変わると、歩数が０になったけど？

活動量計は日付が変わると自動的に０歩になりますが、昨日までの情報は記録されています。
昨日までの歩数などの情報が見たい場合は、活動量計の使い方（13ページ）をご参照ください。

歩数とカウント数が違うけど？

活動量計は、誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までは歩数は更新されません。
すり足歩行や自転車での移動はカウントされないのでご注意ください。

現在のポイントが知りたいときは？

活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざすとポイントが表示されます。
ポイントが付くのは最初の1回だけ（1日1回）ですが、1日何回でも・どの場所の『かざすくん』に
かざして頂いても大丈夫ですので、どんどん歩数やポイントを確認しましょう！

獲得ポイントはスマホやPCで見れない？

できません。
市内各所に設置してある専用データ読み取り機『あるこう！かざすくん』にかざして確認してください。
とことんコースの方は毎月の講習会で紙でもお渡しいたします。歩こうコースの方はスポーツ健康課にお問い合わせください。

貯まったポイントはどうなるの？

貯まったポイントは、500ポイント単位で500円分の金券と交換できます。

北本市から引っ越すことになったんだけど？

登録変更が必要になりますので、スポーツ健康課までご連絡下さい。

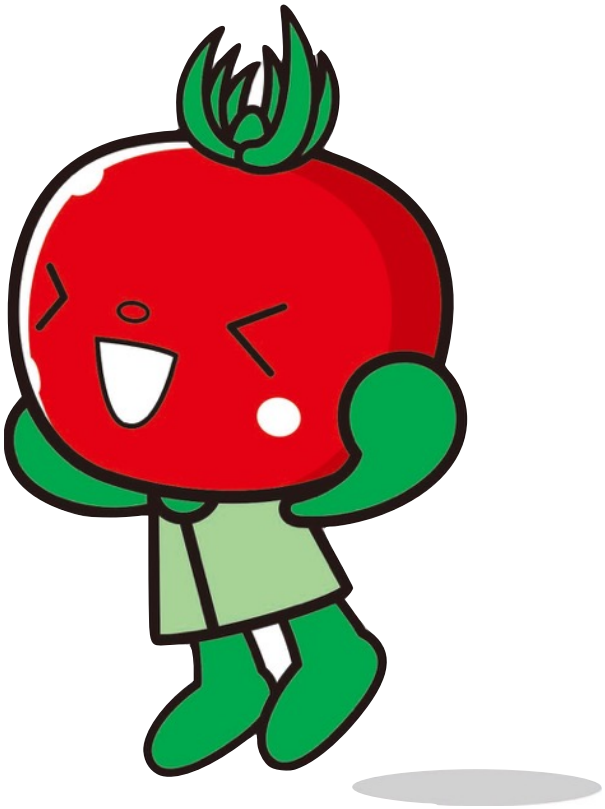
参加を中止したい場合は？

参加を中止したい場合は、スポーツ健康課までご連絡ください。

活動量計が壊れちゃった！・紛失しちゃった！

初期不良（平成28年11月25日まで明らかな破損・水濡れがない場合）は、スポーツ健康課までご連絡をいただければ無償にて再交付いたします。
それ以外の場合（破損・水濡れ・紛失等）は実費負担（3,348円・税込）での交換となりますのでご了承ください。

毎日1万歩目指して頑張りましょう！



問い合わせ

北本市健康推進部　スポーツ健康課

電話：０４８（５９４）５５６８（直通）

〒364-8633　埼玉県北本市本町1-111

E-mail：a07700@city.kitamoto.saitama.jp