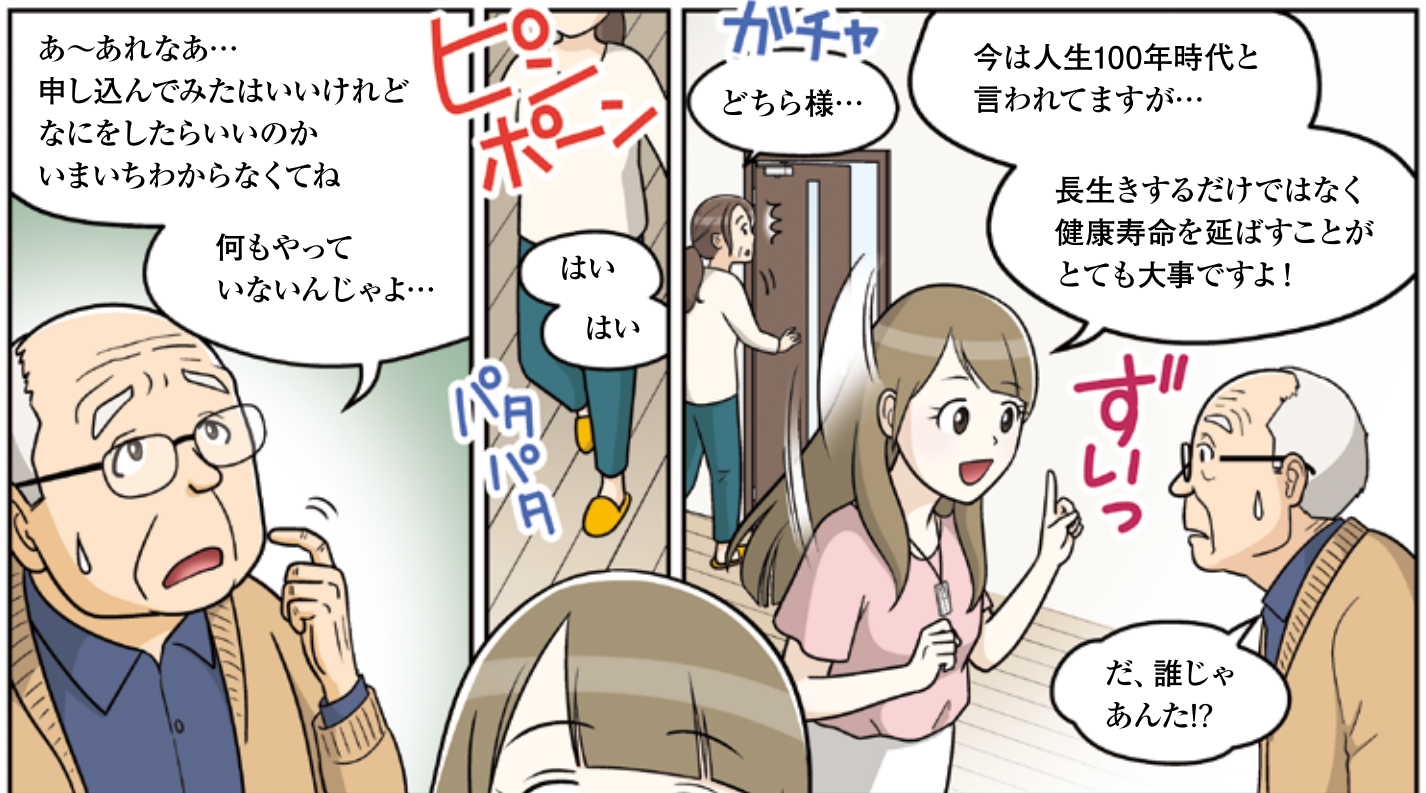
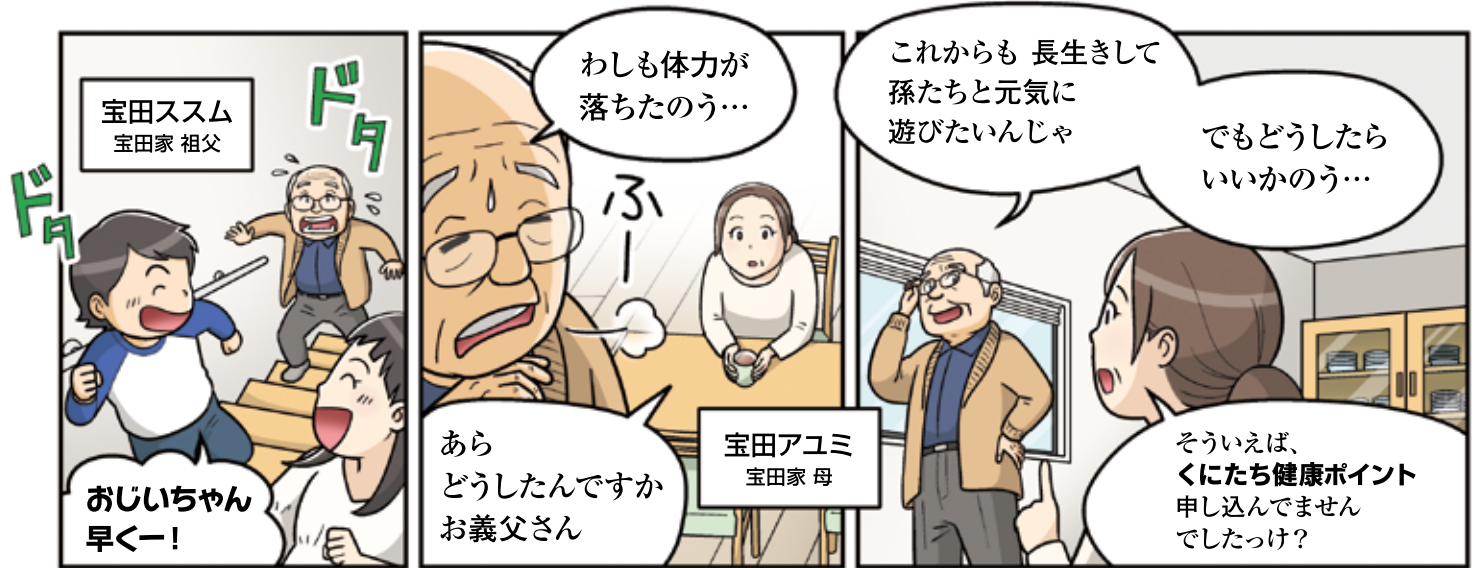


マンガでわかる

くになち健康ポイント 入門ガイド



くにたち健康ポイントとは



健康づくりの必要性和意義

■ 人生100年時代の到来と健康寿命

2020年の国勢調査によると、総人口に占める高齢者（65歳以上）の割合は28.8%（国立市は23.6%）、2040年には約35%（国立市は28.5%）になると推計されています。2019年の全国平均寿命は、男性が81.41歳、女性が87.45歳で今後も男女ともに伸びていくことが予想され、「人生100年時代」と呼ばれるほどの超高齢社会を迎えようとしています。超高齢社会では、健康寿命をいかに長く保つことができるかが重要と考えられています。

※健康寿命：日常生活に制限がなく自立した生活ができる生存期間のこと

■ 健康寿命を延ばすためには

「運動」だけでなく、「食事」をしっかりと「休養」をすることで健康寿命を延ばすことにつながります。



運 動

- たっぷり歩こう
- ちょっと頑張って筋トレ

食 事

- 1日3食、バランス良く食べよう
- たんぱく質をとろう

休 養

- ゆとりの時間をもとう
- アクティブな休養も
- コミュニケーションも楽しもう

くにたち健康ポイントがあなたの健康づくり活動をサポート

くにたち健康ポイントは、「歩くこと」「測ること」を中心に、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくためのサービスです。

■ なぜ、歩く必要があるのか

ウォーキングの効果

体力アップ

- 持久力の向上
- 心肺機能の向上

メタボ予防・改善

- 脂肪の減少
- 血圧・血糖値改善
- 血中脂質バランス改善



脳の活性化

- うつ病の予防
- 認知症の予防

代謝アップ

- 新陳代謝の向上
- 老廃物除去

リラックス効果

- ストレス解消
- 肩こり予防

■ 健康づくりのためのゴールデンサイクル

実行する

- 体重・体型・検査データ改善

はかる

日常の記録

- 食事量の把握
- 運動量の把握

かわる

わかる

目標をたてる

- できることから
- 具体的な目標

きづく

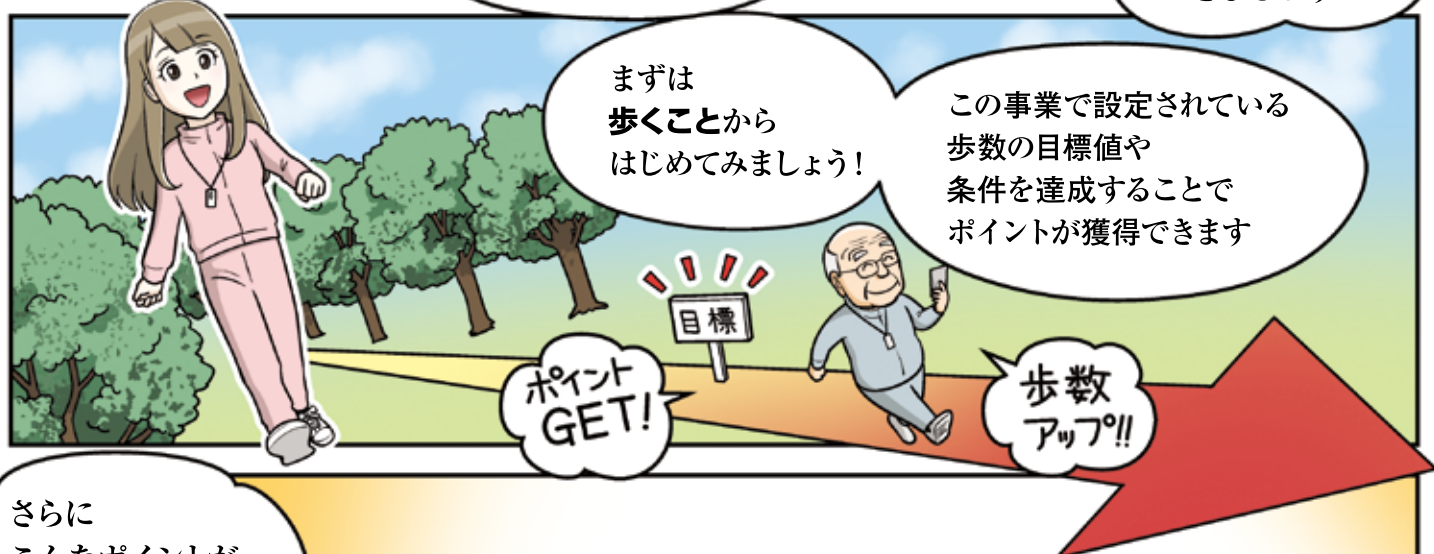
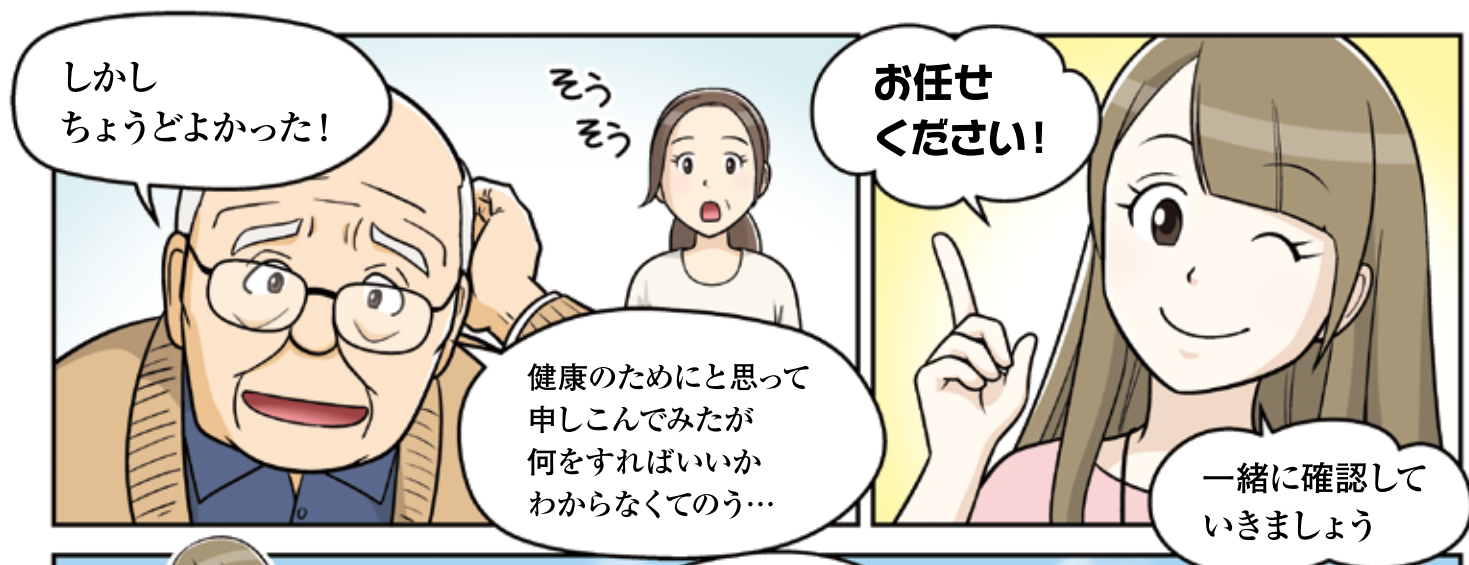
原因の確認

- 何をすべきか
- 何が必要か

健康プログラムについて動画で解説しています。
視聴するにはQRコードを読み込んでください。



ポイント概要・交換について



データ送信

測定する

参加する

アンケート

他にも様々なポイント獲得チャンス
をご用意しています!



まずは、ここだけは押さえましょう！

- ① 活動量計またはスマートフォンアプリを忘れずに身につけましょう
- ② 定期的に歩数のデータを送信しましょう
- ③ 月に1回は体組成計で測定をしましょう

ポイントの貯め方イメージ（例）

75歳 参加時の平均歩数（ベースラインの歩数）※ 3,000歩／日の方

※ベースライン歩数とは、初めて1,000歩を超えた日から連続した7日間の平均歩数より算出されます。

※ベースライン歩数は半年ごとに更新されます。

事業期間中【令和7年6月2日（月）～12月20日（土）まで】の
ポイント獲得をシミュレーションしてみると…

- ① 毎月の月平均歩数がベースライン歩数より
+2,000歩／日(5,000歩／日)になるよう歩く……………▶150ポイント／月

150ポイント×6か月＝900ポイント

- ② 日々の歩数が5,000歩／日達成

10ポイント(5,000歩以上／日)×202日＝2,020ポイント

- ③ 毎月2回、体組成測定コーナーで計測する……………▶50ポイント／回

100ポイント×7か月＝700ポイント

- ④ 1日1回歩数データを送信する……………▶1ポイント／日

1ポイント×202日＝202ポイント

普段の生活から少しだけ平均歩数アップ、定期的な体組成の測定を実施するだけで

①900+②2,020+③700+④202

＝約7カ月で3,822ポイント獲得できます！ ※ポイント交換は上限3,000ポイント

注意！

最初の1週間は今までの歩数を確認するために
これまで通りの生活を心がけてください。



ポイントを交換しよう！（最大3,000円相当）

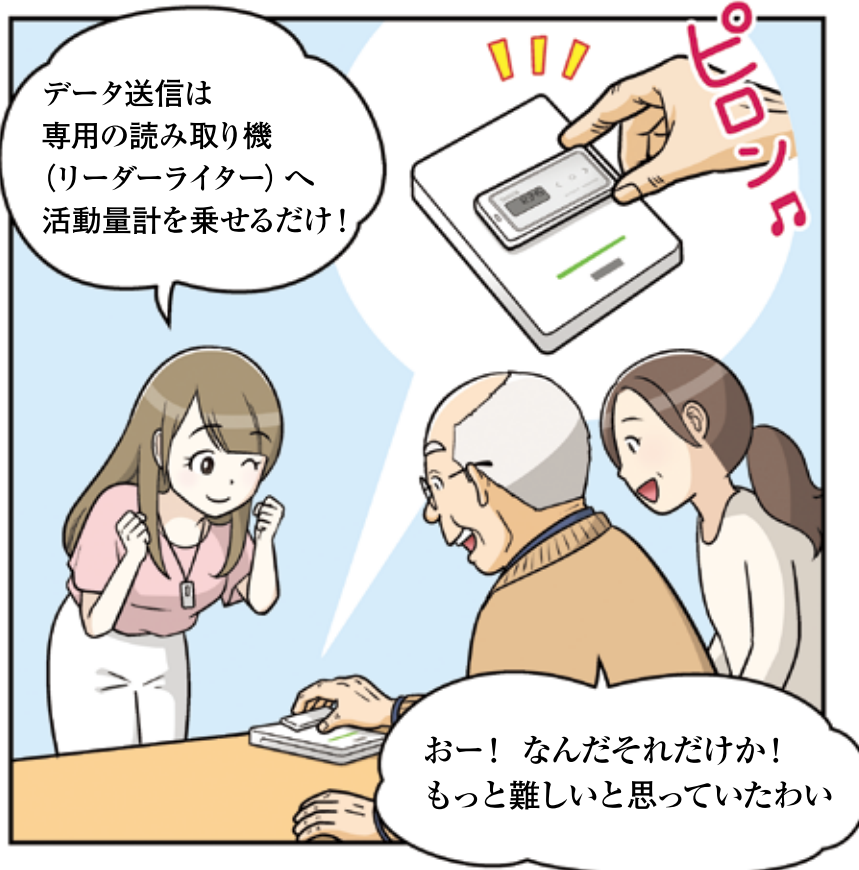
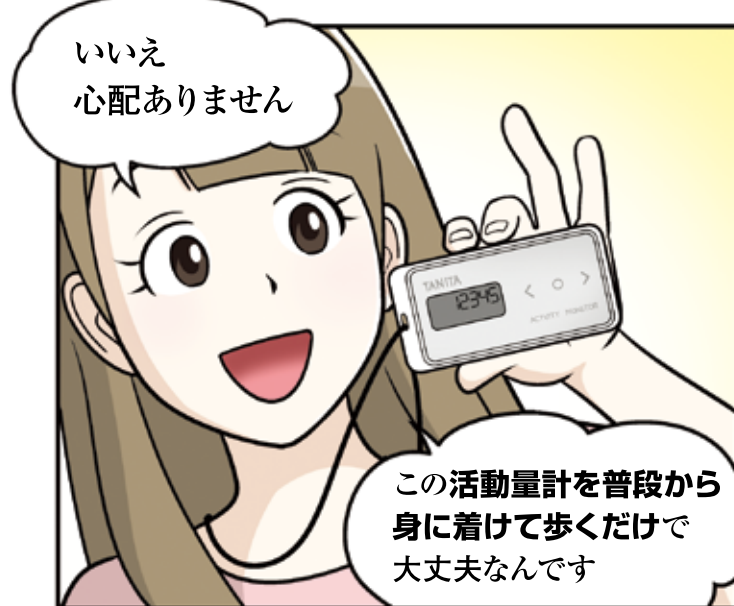
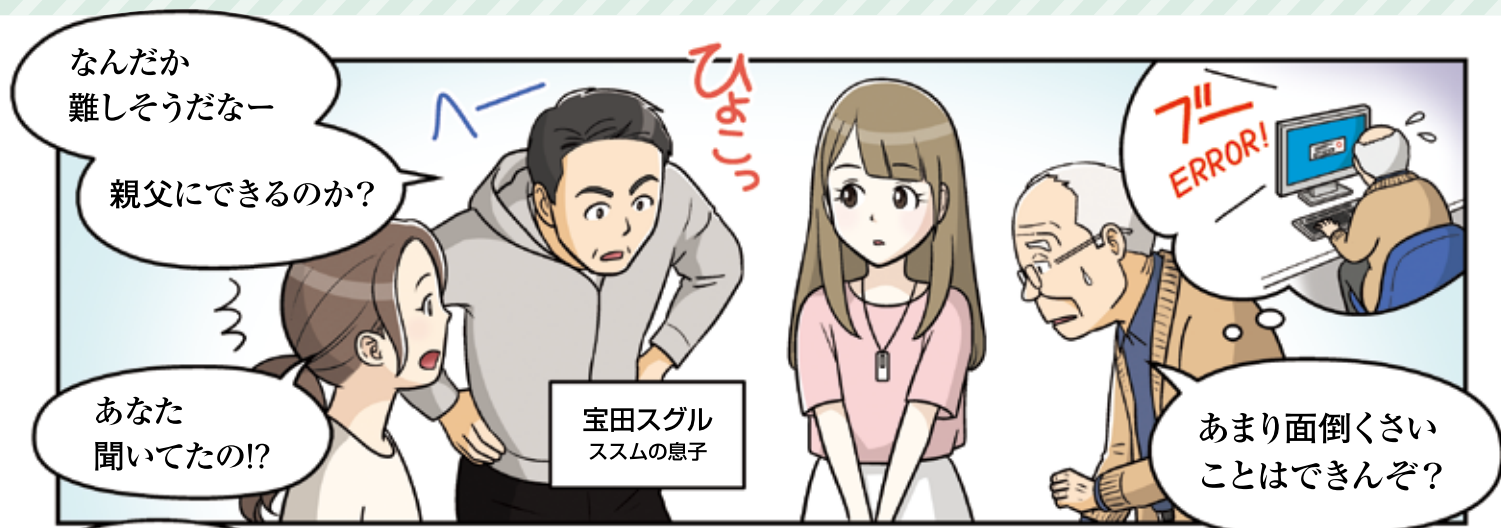
貯まったポイントは500ポイントごとに、
デジタル地域通貨「くにPay」と交換することができます。（1ポイント＝1円分）



くに Pay

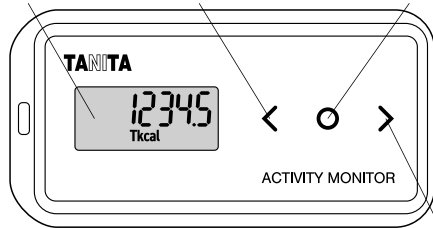


活動量計の操作方法・データ送信

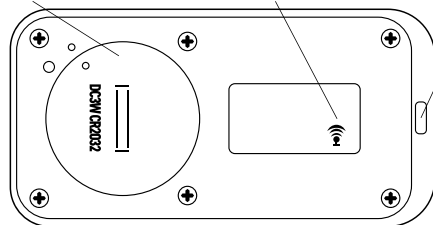


各部の名称

【表面】 表示部 ダウン(<)ボタン 表示切替(O)ボタン



【裏面】 電池フタ 通信マーク ストラップ穴



アプリの画面について

歩数データの送信
アプリ内で保持している歩数情報を送信（「からだカルテ」に同期）できます。

メイン部分
今日現在の歩数、消費カロリーなどが確認できます。



データ画面

直近7日間、30日間の1日あたりの平均歩数、消費カロリーなどを表示します。

ポイントの確認
本事業内で保持しているポイントが確認できます。
※このアイコン表示がない場合、正常にポイントが獲得できていない場合がございます。必ずご確認ください。

活動量計の表示部の意味



表示切替ボタン「O」を押すと、表示を切り替えることができます。



歩数データの送信方法

活動量計からの送信

STEP1

リーダーライターに活動量計を乗せます。

活動量計は、表面を上にして置いてください。正しく置かなかった場合、読み取りに失敗する可能性があります。



点灯パターン①

【通常の状態】→緑色に点灯

STEP2

歩数データの送信が完了するのを待ちます。

データ送信に時間がかかります。活動量計に保存したデータの送信をしていますので、活動量計をはずさずにお待ちください。

歩数計データを
送信します。



点灯パターン②

【データ送信中】→青色に点灯

STEP3

リーダーライターから活動量計をはずします。

データ送信終了のアナウンスが鳴ったら活動量計をはずします。

データの送信が
終了しました。



点灯パターン③

【送信完了時】→緑色に点滅

アプリからの送信

ホーム画面左上の送信アイコンをタップ

※機種によりデータの保管期間が異なるため、最低7日に1回は実行するように心がけましょう。



使用方法について動画で解説しています。
視聴するにはQRコードを読み込んでください。



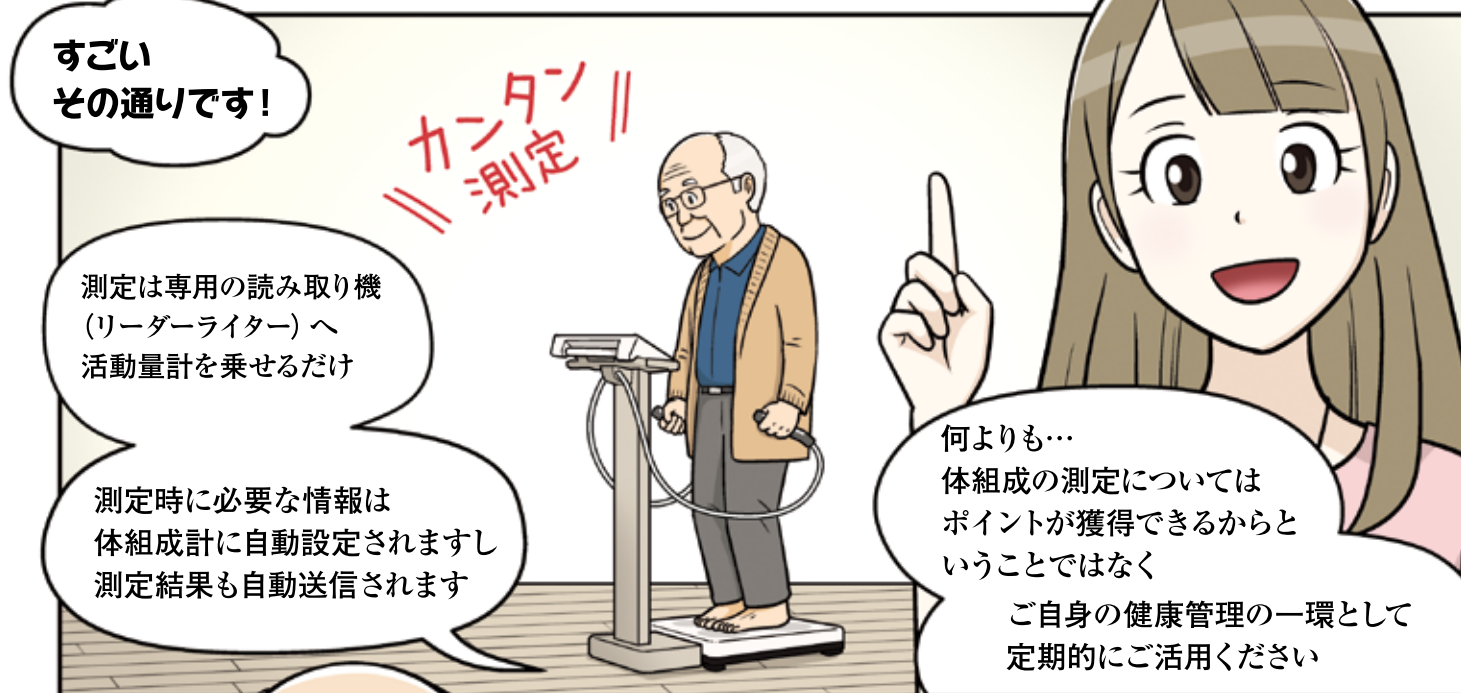
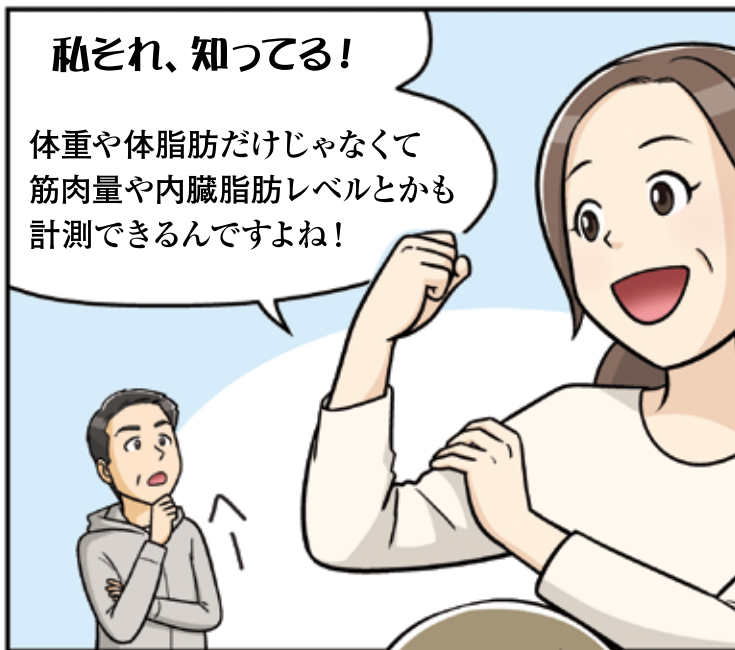
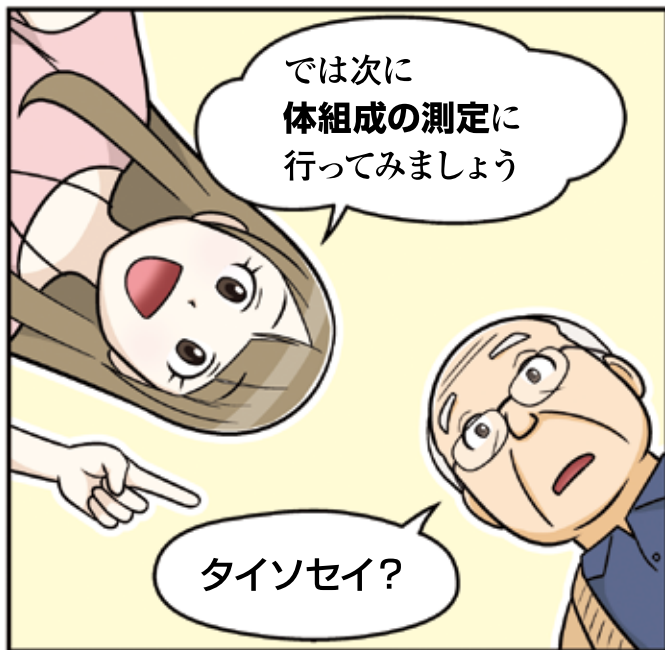
活動量計使用方法



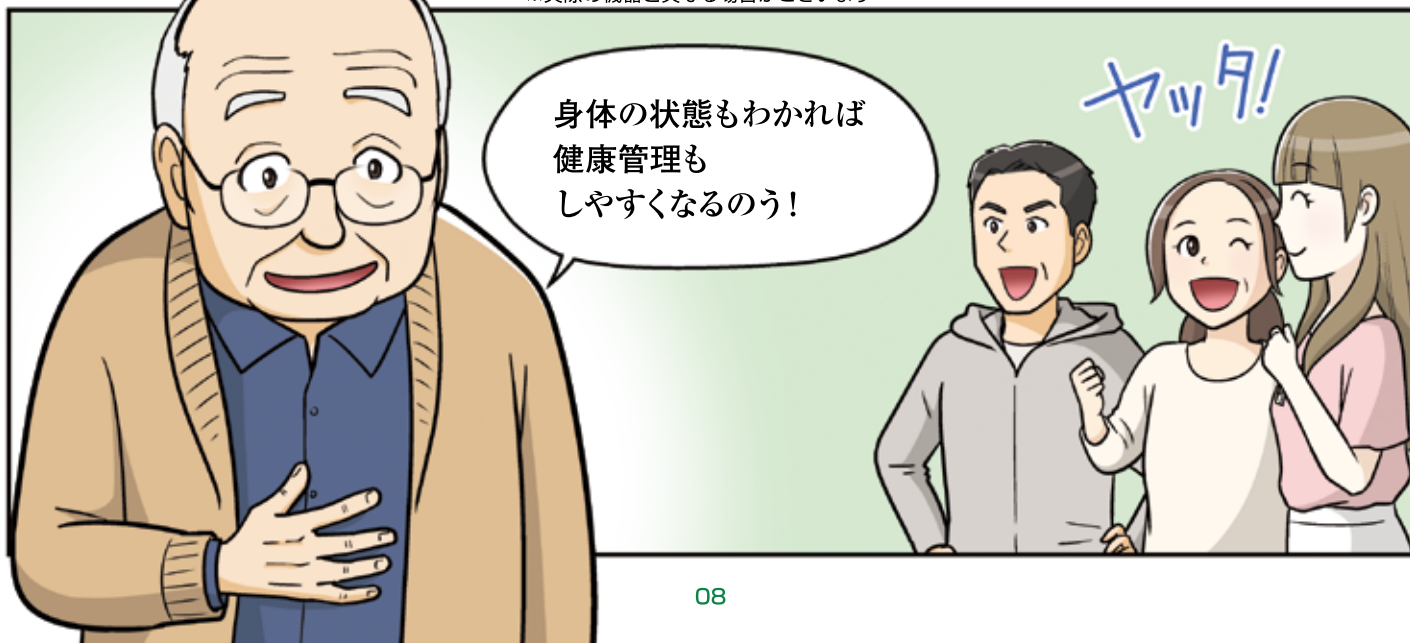
歩数データの送信方法



体組成測定方法



※実際の機器と異なる場合がございます



体組成計の設置および歩数データ送信機器の設置拠点

くにたち健康ポイント測定スポットで体組成の測定と歩数データの送信を行うことができます。

また、全国のローソンまたはミニストップのLoppi端末にて歩数データの送信のみ行うことができます。

※ 各施設の機器の操作などでお困りの場合は、国立市健康まちづくり戦略室 保健センター（TEL:042-572-6111）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）

※ ローソン（またはミニストップ）の店舗情報は、ホームページなどでご確認ください。

※ アプリコースの方は、拠点に行かなくともアプリ上で歩数データの送信を行えます。



くにたち健康ポイント測定コーナー（測定拠点）

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。

※ 各拠点の利用可能時間などは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。

NO	拠 点	所 在 地
1	国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ	国立市北 1-14-1
2	くにたち未来共創拠点矢川プラス	国立市富士見台 4-17-65
3	南区公会堂	国立市泉 3-29-11

体組成測定方法

STEP1

活動量計を専用読み取り機（リーダーライター）に置きます。

※アプリ参加者は、「資料4_体組成計の使い方ガイド」をご確認ください。



STEP2

体組成計の画面上に『STEP ON』と表示されます。



STEP3

素足で体組成計の銀色の部分へ乗り、直立します（10秒程度）



STEP4

「測定が終了しました」というアナウンスが流れたら測定は終了です。
ゆっくりと体組成計から降ります。

※ペースメーカーを装着されている方は測定をお控えください。 ※測定データは自動で「からだカルテ」へ送信されます。
※測定結果はレシート用紙に印字されます。

実際の操作方法、送信画面については
各種動画をご確認ください！

体組成
測定方法



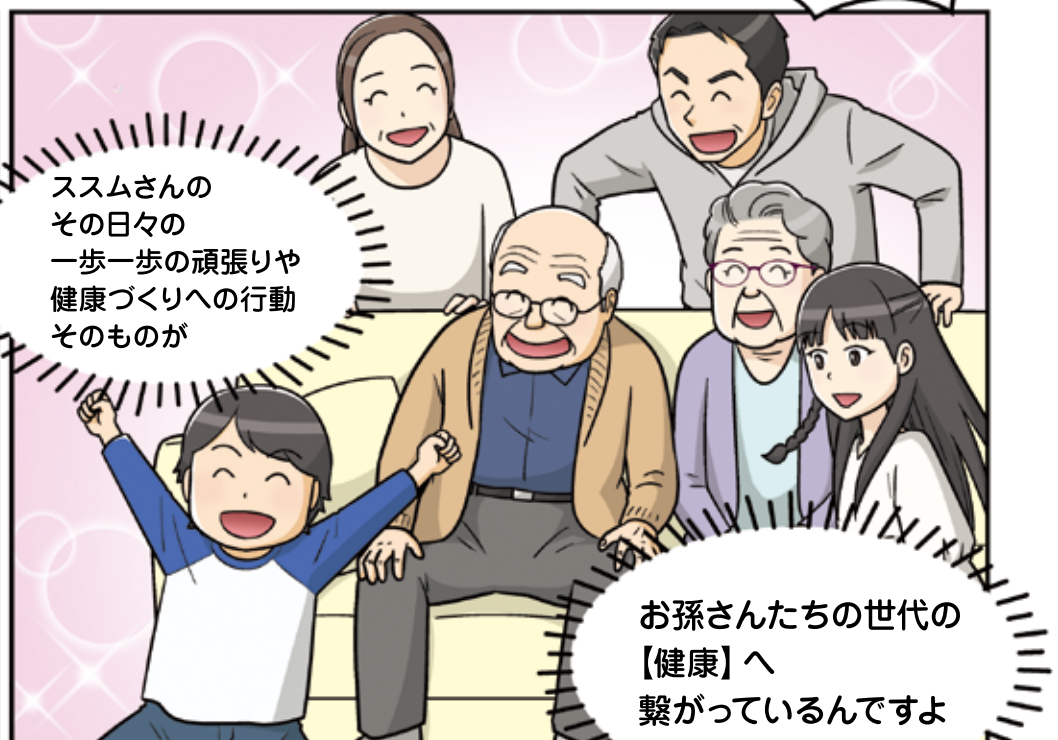
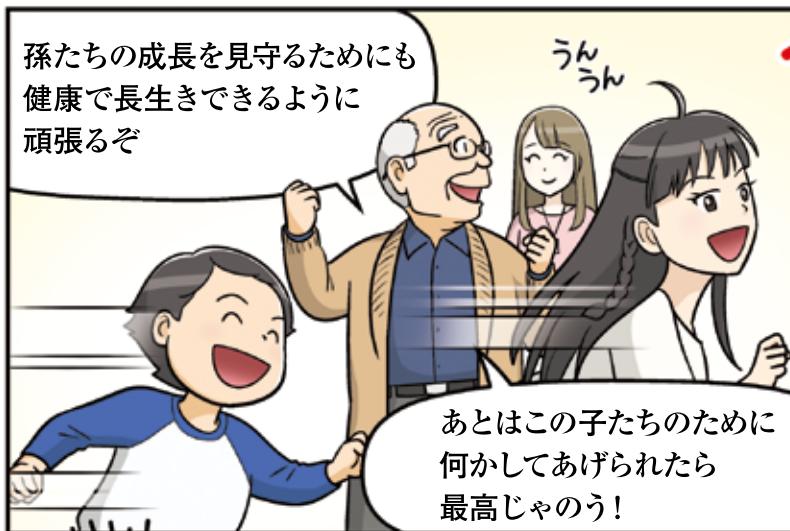
Loppiデータ送信



※体組成計の実際の機種はグリップ（握り）がないものになります。裸足で乗るだけで測定ができます。
詳細は、「資料4_体組成計の使い方ガイド」をご確認ください。



からだカルテと便利機能



からだカルテ

楽しく続く健康管理。

はかって、ピッと データ転送！

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。体重や体脂肪率データから歩数・食事まで、健康に関する大切な情報を一つの場所に記録できます。「からだの状態」を簡単に見える化し、健康管理に必要な三要素「食事・運動・休養」のバランスを整えることで、健康づくりを長期的にサポートします。



くたちに健康ポイントとは

ポイント概要・交換について

活動量計の操作方法・データ送信

体組成測定方法

からだカルテと便利機能

「正しい健康習慣」が楽しく身に付く

記録やグラフ以外にも、楽しく続けたい様々なコンテンツを提供しています。

\\ 歩くを楽しもう！ \\

ウォーキングラリー



仲間と歩数を競い合い、
完歩者には豪華プレゼントが当たるかも！

\\ 読んで役立つ！ \\

タニタ健康コラム



あなたの健康づくりに
役立つコラムを発信中！

\\ おいしく食べよう！ \\

タニタ社員食堂レシピ



おいしくてヘルシーなレシピを
毎週5定食分ご紹介！

\\ 健康づくりの新常識 \\

健康ショートドラマ



「健康づくりの新常識」をお伝えする
新感覚ショートドラマを配信しています。

「からだカルテ」について詳しくは

からだカルテ

検索

<https://www.karadakarute.jp/>



アプリを
ダウンロード



※タブレット端末はサポート対象外です。

からだカルテについて動画で解説しています。
視聴するにはQRコードを読み込んでください。



この事業の意義について

国立市では、市民の広義の健康（ウェルビーイング）を支えるまちづくりを目指し、健康まちづくり戦略を進めています。

人に直接関わる施策（ソフト面）と健康になるための仕組みをまちに取り入れていく施策（ハード面）の両面の視点から取り組んでいます。

くにたち健康ポイント事業は、日々の歩数の計測によって運動を習慣化していただくこと、定期的な体組成の測定によってからだの状態やその変化に気づいていただくこと、今まで参加していなかったイベントや事業に参加していただくことを主な取組としています。

この事業をきっかけとして、運動だけではなく、食事や睡眠、社会参加などさまざまな健康づくりを意識していただき、多面的に幸せや満足を感じられる状態「ウェルビーイング」につなげていただければ幸いです。

**未来のために
気軽に楽しく健康づくり！**



募集情報



参加手引・
事業説明動画など

