
くにたち健康ポイント事業 参加手引き

<令和7年度>



くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター：てくてく & くにびい

- この手引きは、「くにたち健康ポイント事業」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7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.24参照）までお問い合わせください。

国立市健康まちづくり戦略室

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【※必須※】	
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【※必須※】	
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.21
<お問い合わせ先>	P.24

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「ヘルスプラネットワーク」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>

■ 体組成計の使い方ガイド

<資料5>

■ マンガでわかる くにたち健康ポイント 入門ガイド

<資料6>

■ くにPayの使い方ガイド

1. 概要

「くにたち健康ポイント事業」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デジタル地域通貨「くにPay」と交換できます。

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：18歳以上の国立市民**
- 2) **参加対象者【定員】：1,200人（アプリコース 1,100人/活動量計コース 100人）**
- 3) **ポイント付与対象期間：令和7年6月2日（月）～ 令和7年12月20日（土）**
- 4) **最終歩数データ送信期限：令和7年12月26日（金）**
※アプリコースは7日に1回、活動量計コースは30日に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。
- 5) **活動量計コース イベントポイントスタンプシート受付期限：令和7年12月31日（水）**
※P.13参照
- 6) **アプリコース ポイント交換期限：令和8年1月15日（木）**
※健康ポイントから、デジタル地域通貨「くにPay」への交換期限です。
- 7) **くにPay使用期限：令和8年3月31日（火）**
※令和7年度の健康ポイント事業で獲得したくにPayの使用期限です。

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【※必須※】
- 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【※必須※】

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）を持ち歩き、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、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（4,400円）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。
- ✓ 専用リーダーライターの設置場所は【**3.データ送信・測定スポット（拠点）**】（P.6参照）をご覧ください。

② 定期的な体組成の測定【※必須※】

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。

「測定スポット（拠点）」の場所は【**3.データ送信・測定スポット（拠点）**】（P.6参照）を、測定方法については、別添の【[資料4](#)】体組成計の使い方ガイドをご覧ください。

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でご確認ください。

④ アンケート調査への回答【※必須※】

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。アンケートにご回答いただくと、ポイント獲得できます。

<実施時期>

初回説明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をご確認ください。

▼ 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	国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ	北1-14-1	8:30～22:00 (月曜～金曜) 9:00～22:00 (土曜・日曜・祝日) (年未年始12/29-1/3を除く)	◎	◎	◎
2	くにたち未来共創拠点 矢川プラス	富士見台4-17-65	9:00～22:00 (毎月第1・第3木曜、 年未年始(12/29-1/3)を除く)	◎	◎	◎
3	南区公会堂	泉3-29-11	9:00～22:00 (毎週水曜、年未年始(12/29-1/3)を除く)	◎	◎	◎

※ 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**）

▶ 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をご確認ください。

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、**年度に最大で3,000ポイントを獲得できます。**
(※500ポイントを1口として最大3,000円分のデジタル地域通貨「くにPay」と交換可能)

ポイントの一覧は下表のとおりで、対象期間は、令和7年6月2日（月）から令和7年12月20日（土）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	歩いていますポイント (毎日歩数)	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与	最大25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	0～400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	0～200ポイント
④	ヘルスリテラシー向上 ポイント	タニタ食堂レシピ、タニタ健康コラム、 健康ショートドラマの閲覧 (1日1回まで)	1ポイント/日
⑤	参加しましたポイント	市が指定するイベント等に参加すると付与	1イベント 50ポイント～
⑥	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）	300ポイント/回
⑦	ミッションポイント	データ送信(1回/日) 体組成測定（2回/月）	データ送信:1ポイント/日 測定:50ポイント(月2回まで)
⑧	参加アンケート回答ポ イント	参加時に行うアンケート回答でポ イント付与	100ポイント
⑨	年度末アンケート回答ポ イント	期間終了時に行うアンケート回答で ポイント付与	100ポイント

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2～25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	獲得できるポイント
1,000歩～2,999歩	2ポイント
3,000歩～4,999歩	5ポイント
5,000歩～5,999歩	10ポイント
6,000歩～7,999歩	20ポイント
8,000歩以上	25ポイント

<ボーナスポイント>

毎日ポイントに追加して、1週間合計歩数が75歳未満は63,000歩以上（9,000歩×7日間）、75歳以上は49,000歩（7,000歩×7日間）であるとボーナスで50ポイント/週を付与します。

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(開始前歩数)とします。

ベースライン歩数(開始前歩数)の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります（ベースライン歩数(開始前歩数)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(開始前歩数)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(開始前歩数)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、アプリは**7日間に最低1回**、活動量計は**30日間に最低1回**、定期的にデータを送信しましょう。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「ヘルスプラネットワーク」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0～400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>

付与対象となる歩数データは、6月～11月の6カ月間です。当月の歩数ポイントは、翌月になって初めて歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます（ポイント付与時期は7月～12月）。

【がんばってますポイント基準】

A 平均歩数の増加

平均歩数の増加度合	ポイント数
1,000歩以上増加	100
2,000歩以上増加	150
3,000歩以上増加	250

プラス
+

B 推奨歩数の達成

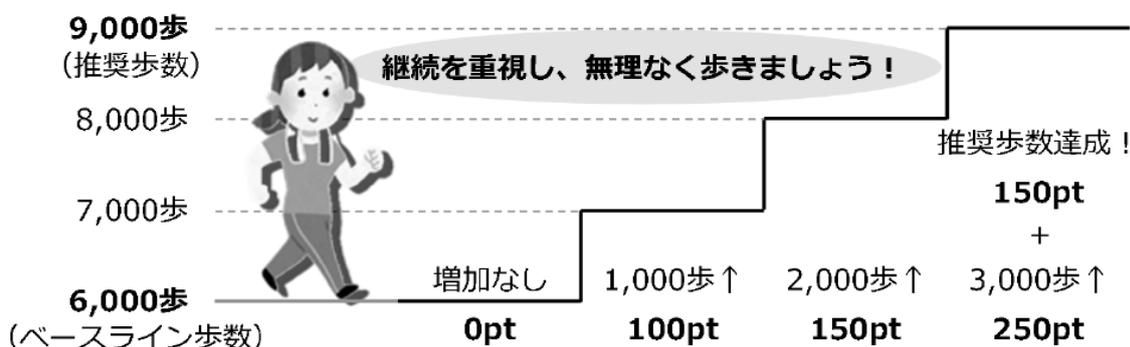
月の平均歩数		ポイント数
75歳未満	75歳以上	
9,000歩以上	7,000歩以上	150

上限： **A** + **B** = 最大 400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250ポイント、推奨歩数の達成で150ポイント、合わせて400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。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>

事業期間中に測定スポットの体組成計で測定していただき、初回測定結果と初回測定から3か月目の測定結果を比較します。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、0～200ポイントを付与します。基準は年齢や性別によって異なります。

※3か月目の変化を比較しますので、ポイントを獲得するためには令和7年9月30日までに初回測定をする必要があります。また、最終の測定につきましては令和7年11月30日までの測定が対象となります。

■ 65歳未満の人

- ① 期間中の最後の測定でBMI（体格指数）が基準範囲内であれば、200ポイントが付与されます。
- ② BMI（体格指数）が基準範囲外の場合、初回測定時の筋肉率またはBMI（体格指数）の改善に対して、200ポイントが付与されます。

【変わりましたポイント（65歳未満の人）】

65歳未満の人

初回測定時のBMI（体格指数）が...

18.5未満

18.5以上 23.0未満

23.0以上

筋肉率の増加度合	ポイント数	200 ポイント	BMIの減少度合	ポイント数
0.5%以上増加	200		1.0%以上減少	200

改善（筋力UP）を評価

維持を評価

改善（減量）を評価

4. ポイント獲得ルール

■ 65歳以上の人

- ① 3か月目の最後の測定で筋肉率が基準範囲内であれば、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、3か月目の筋肉率の改善度合によって200ポイントが付与されます。

【変わりましたポイント（65歳以上の人）】

65歳以上の人

初回測定時の筋肉率が・・・

サルコペニア群

女性 22.0%未満

男性 27.3%未満

サルコペニア予備群

女性 22.0%以上24.2%未満

男性 27.3%以上29.7%未満

標準

女性 24.2%以上

男性 29.7%以上

筋肉率の増加度合	ポイント数
0.5%以上増加	200

筋力UPを評価

筋肉率の増加度合	ポイント数
0.5%以上増加	200

筋力UPを評価

200 ポイント

維持を評価

【付与時期】

- ・初回測定から3か月目の測定データをもとに判定し、その翌月の22日にポイントが付与されます。

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ヘルスリテラシー向上ポイント

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」上で、タニタ社員食堂レシピ、タニタ健康コラム、健康ショートドラマを閲覧可能です。健康づくりに役立つ情報を発信しているので、有効活用しましょう。

<付与基準>

「からだカルテ」にログイン、または「ヘルスプラネットウオーク」から「タニタ社員食堂レシピ」、「タニタ健康コラム」、「健康ショートドラマ」のいずれかを閲覧することで、1日1回、1ポイント付与します。

<付与時期>

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で閲覧後、自動的にポイントが付与されます。

<タニタ社員食堂レシピ>



毎週
5 定食分の
レシピをご紹介

<タニタ健康コラム>



約350本の
コラムを掲載

<健康ショートドラマ>



全部で20動画
以上を掲載

4. ポイント獲得ルール

⑤ 参加しましたポイント

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、事業説明会または「ヘルスプラネットウォーク」「からだカルテ」にて通知します。

名称	時期	獲得できるポイント
ウエルエイジングからだ測定会	令和7年6月2日 または令和7年6月10日	50ポイント
お口の健康チェック健診 (18歳から39歳の方対象)	令和7年6月2日～ 12月20日	50ポイント
国立市介護予防講演会	令和7年夏頃	50ポイント
国立駅100周年イベント	令和7年8月上旬	50ポイント
市内施設 健康スタンプラリー	令和7年10月から11月頃	1ヶ所あたり50ポイント 合計200ポイント
国立市農業まつり・消費生活展	令和7年11月8日～ 11月9日	50ポイント
くにたちマルシェ2025	令和7年12月(予定)	50ポイント

イベントは今後も追加を予定しています。

<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、歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」で読み込むことで、ポイントが自動付与されます。

(活動量計コース)

説明会で配付するスタンプシートに、会場で認証スタンプを押してもらってください。

令和7年12月31日(水)(当日消印有効)までに、スタンプシートを保健センターに返信用封筒で郵送すると、市がポイントを付与します。

<健康スタンプラリー>



<農業まつり>



4. ポイント獲得ルール

⑥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。
他の参加者と競い合い、ゴールを目指しましょう！
開催時期は、「ヘルスプラネットウォークアプリ」「からだカルテ」（P18参照）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となります。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	「ヘルスプラネットウォークアプリ、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	300ポイント

<付与時期>

後日ポイントを付与します（参加した日から1カ月以内目途）。

4. ポイント獲得ルール

⑦ 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、7日間に最低1回、定期的にデータを送信しましょう。

<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) 体組成を測定すると、ポイントが付与されます（月2回まで）

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して読み取らす）、体組成計で測定することで、**1回50ポイント**が付与されます。（月2回、合計100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。

4. ポイント獲得ルール

⑧参加アンケート回答ポイント

事業開始時の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、100ポイントを付与します。

<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) 後日ポイントを付与します(回答日から1か月以内)。

⑨年度末アンケート回答ポイント

期間終了時の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、100ポイントを付与します。

<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) 後日ポイントを付与します(回答日から1か月以内)。

5. ポイントと賞品の交換

たまったポイントに応じて、デジタル地域通貨「くにPay」と交換できます。

【令和7年度の賞品】

■ 500ポイントを1口として最大3,000円分のくにpayと交換可能

※ 賞品の交換単位（500ポイント）未満の端数が残った場合、または3,000ポイントを超えた分のポイントは令和8年1月31日で失効します。

■ 使用期限：令和8年3月31日

・令和7年度「くにたち健康ポイント事業」で獲得したくにPayは、令和8年3月31日までで失効しますので、ご注意ください。

・くにPayにご本人がチャージした残高があった場合、健康ポイント分から優先して使われます。

■ 交換方法

＜アプリコース＞

・交換方法の詳細は「からだカルテ」アプリから別途ご案内します。

・すでにくにPayをお使いの方は、「からだカルテ」アプリからchiicaアプリを連携していただくことで、500ポイントごとに交換できます。

・chiicaアプリをインストールしていない方は、別添の【＜資料6＞「くにPayの使い方」ガイド】を参照の上、chiicaアプリをインストールすることで、ポイント交換を行うことができます。

・ポイントは500ポイントごと、最大6回まで交換できます。

＜活動量計コース＞

・令和7年12月20日までのポイント累計に応じて、500ポイント、1000ポイント、1500ポイント、2000ポイント、2500ポイント、3000ポイント分の、いずれかのくにPayカード（紙タイプ）をご自宅に郵送します。
令和8年1月15日頃発送予定です。

・くにPayカードを加盟店にお持ちいただくと、ポイント分の金額を現金の代わりにお使いいただけます。

＜例＞ 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 3,000円分のくにPayと交換（500ポイント 1口）

② $3,200 - 3,000 = 200$ （余剰ポイント）

➡ 上限を超えた200ポイントは失効



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7年度からの新規参加者：「ヘルスプラネットワーク」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。

令和6年度からの継続参加者：本事業への参加申し込みをしていただいた際に届いている、メール「くにたち健康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。

<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**

からだカルテ



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

■ 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3,000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、**国立市健康まちづくり戦略室 保健センター（TEL:042-572-6111）**までお電話でご連絡ください。

なお、「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（18歳以上の国立市民）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。

② 退会

退会を希望される場合は、**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「くにPay」と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「くにたち健康ポイント事業」にご応募いただくことはできません。

③ 次年度以降の継続方法

次年度以降に本事業が継続して実施される場合、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8年3月下旬にホームページにてお知らせします。

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、**国立市健康まちづくり戦略室 保健センター（TEL:042-572-6111）**までお電話でご相談ください。

活動量計を破損・紛失された場合は、国立市健康まちづくり戦略室 保健センターにて、**料金（税込 4,400 円）を自己負担でお支払ください。**引き続き事業に参加される場合は、同型の活動量計（タニタ社製「AM-150」）をお貸しします。

（※「AM-150」以外の活動量計は本事業ではお使いいただけません）

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「MY-200」）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（例：アプリコース→活動量計コース）

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。

⑦ 「からだカルテ」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.21）をお読みください

令和7年度くにたち健康ポイント事業参加規約

(目的)

- 第1条 本規約は、市民が主体的に健康づくりに取り組み、いきいきと過ごせる健康なまちづくりを目指し、国立市が「令和7年度くにたち健康ポイント事業」（以下「本事業」という。）を実施するために必要な事項を定めるものです。
- 2 本事業は、国立市、国立大学法人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「100歳になっても生涯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 本事業への参加者は、あらかじめ本規約及び委託契約による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」（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 本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。またその他疑義が生じた場合等は本規約の趣旨に従い、解決するものとします。

(定義)

- 第2条 本規約において、次の用語の意義は、当該各号に定めるところによります。
- (1) 申込者 各種規約に同意し、本事業の参加申込を行う者をいいます。
- (2) 参加者 申込者の中で本事業への参加を決定された者をいいます。
- (3) 受託者 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) 運営者 本事業で健康ポイントサービスを提供する事業者と市の総称をいいます。

(有効期間)

- 第3条 本規約は、本事業の終了、第15条第1項による退会手続又は第16条第1項による参加者資格の喪失まで有効とします。

(事業の運営)

- 第4条 本事業は、災害・事故、その他緊急事態が発生した場合は、サービスの全部又は一部を停止する場合があります。不可抗力によりサービス提供が不可能となった場合、市及び受託者はその責任を負いません。

(申込条件)

- 第5条 本事業の申込者は、次の参加条件を満たす必要があります。
- (1) 参加申込日時点において18歳以上かつ本市に住居を有すること。
- (2) 本事業に関連する各種規約に同意すること。
- (3) 第18条に規定する個人情報等の情報の取扱いに同意すること。
- (4) 本事業のアンケート調査に協力すること。

- (5) 市が指定する専用のスマートフォンアプリ（以下、「スマートフォンアプリ」という。）での参加者は、週1回程度、通信機能付き活動量計（以下、「活動量計」という。）での参加者は、月に2回程度、歩数のデータ送信に協力すること。
- 2 市は、申込者が前項の条件を満たした場合でも、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は、本事業への参加を決定しないことがあります。
- (1) 同一の申込者が、複数の参加申込を行った場合
- (2) 故意に虚偽の内容で参加申込を行った場合

(申込方法)

- 第6条 本事業へ参加をする手段として、参加者本人のスマートフォンアプリ又は市が貸与する活動量計のどちらか1つを選択することとします。
- 2 スマートフォンアプリでの参加申込はパソコン・スマートフォンから登録を行うこととします。活動量計での参加申込は市が指定する場所にて配布する参加申込書へ記入し、国立市へ提出することとします。
- 3 令和6年度からの継続参加者は、申込みの必要はありません。

(参加者の決定)

- 第7条 市は、前条の参加申込があった場合、参加申込内容の確認と審査を行った上で本事業への参加を決定し、通知します。
- 2 令和7年度の本事業の新規参加者の定員はスマートフォンアプリ1,100名、活動量計100名の合計1,200名とします。
- 3 スマートフォンアプリでの参加者はアプリからの申込みによる先着順、活動量計での参加者は申込みが定員を超えた場合、抽選の上決定します。
- 4 スマートフォンアプリでの申込みは国立市の人口構成に合わせた3つの区分で定員を定めます。参加申込日時点で18歳から64歳を800名、65歳から74歳を150名、75歳以上を150名とします。
- 5 誤った申込区分で申込みをした場合、事業に参加できないことがあります。
- 6 令和7年5月9日を過ぎて定員に満たない場合には、前項の年齢区分を撤廃し、申込みを受け付けるものとします。
- 7 令和6年度の参加者は、申し出がない限り本事業の継続参加者とします。なお、前年度の活動が一切見られない、ポイント獲得数0の場合はその限りではないものとします。
- 8 事業参加可否確定通知は、スマートフォンアプリでの参加者にはメール、活動量計での参加者には郵送で通知します。

令和7年度くにたち健康ポイント事業参加規約

(参加者の負担等)

第8条 参加に係る費用等の取扱いは次のとおりとします。

- 1 スマートフォンアプリで本事業に参加する場合の費用は、無料とします。スマートフォンアプリのダウンロード及びご利用には参加者本人の負担として別途ポケット通信料がかかります。
(アプリケーションのバージョンアップや正常に動作しないことにより再設定等で追加的に発生する通信料を含みます。)
- 2 活動量計の貸与を受けて本事業に参加する場合の費用は、参加費1,000円として、活動量計の貸与時に徴収します。事業への参加期間にかかわらず、返金はありません。
- 3 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は、活動量計の購入実費相当を自己負担とします。なお、市が参加者に活動量計を貸与した日から起算して4か月以内の故障について市及び受託者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。
- 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 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、QRコードリーダー、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は参加者に請求します。
- 6 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は、自己負担とします。

(実施内容)

第9条 本事業の内容の詳細については、別途定める「くにたち健康ポイント事業参加手引」(以下「参加手引」という。)に基づくものとします。

(健康ポイントの付与・付与期間)

- 第10条 本事業での健康ポイントは、1日あたりの歩数、測定スポットでの体組成計による測定、市が指定するイベントへの参加ポイント、その他運営者が認める内容を実施することにより、ポイントが付与されます。付与条件は、参加手引に基づくものとします。
- 2 令和7年度のポイント付与期間は令和7年6月2日から令和7年12月20日までとします。

(健康ポイントの交換・交換期間)

- 第11条 参加者が獲得した健康ポイントは、市が行う国立市デジタル地域通貨事業に加盟する店舗で支払いに使用できるデジタル地域通貨くにPayに1ポイントあたり1くにPayポイントとして交換できるものとします。交換の上限は3,000くにPayポイントで、交換の単位は500ポイントごととします。交換方法は、参加手引に基づくものとします。
- 2 令和7年度に付与する健康ポイントの交換期間は令和8年1月20日までとし、国立市デジタル地域通貨として使用できる期間を令和8年3月31日までとします。

(参加者のID及びパスワード)

- 第12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。
- 2 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。
- 3 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13条 参加者は、次の行為を行ってはけません。

- 1 本事業のサービスを営利目的で使用する行為
- 2 本人以外になりすまして参加する行為
- 3 その他市又は他の参加者への迷惑行為

(登録内容の変更)

- 第14条 参加者は、申込時の内容に変更が生じた場合は、メールまたは書面で所定の変更届を提出し、速やかに市へ届け出なければなりません。
- 2 市は、参加者から前項の変更に関する届出がなされないとき、参加者が獲得した健康ポイント又はポイントの交換を無効とすることがあります。
- 3 参加者が、第1項の変更の届出を行わなかったことにより、市からの通知又は送付書類等が延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、通常到達すべき時に参加者に到達したものとみなします。

(退会手続)

- 第15条 参加者は、本事業の実施期間中に退会の手続を行うことができます。
- 2 退会後においても、本事業を通じて取得した参加者の情報は、参加者個人を識別不可能な形式に加工した上で、本事業の評価等に利用するものとします。

令和7年度くにたち健康ポイント事業参加規約

(参加者資格の喪失)

第16条 参加者は、次のいずれかに該当する場合には参加者資格を喪失することがあります。

- (1) 第5条第1項各号に掲げる参加条件に該当しなくなった場合
- (2) 第5条第2項各号に掲げる条件に該当すると確認された場合
- (3) 第13条各号に掲げる禁止事項を行った場合
- (4) 参加者が、不適切なサービス利用により本事業の正常な運営を妨げ、又は信用を傷つけていると市及び受託者が判断した場合
- (5) 各種規約等に違反した場合

2 前項の規定により参加者資格を喪失した場合、前条第2項を準用します。

(事業の分析評価・効果測定)

第17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、歩数データその他受託者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。

2. 国立市は、参加者情報を国立市が保有する医療費・介護保険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、前項に定める効果分析のために利用することがあります。

第18条 市及び受託者は、参加者から提供された個人情報、体組成計及びアンケートから収集される情報及びウェブサイト等に集積された情報（以下「収集情報」という。）について、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号。以下「個人情報保護法」という。）、国立市個人情報の保護に関する法律施行条例（令和4年12月26日国立市条例第17号）、国立市個人情報の保護に関する法律等施行規則（令和5年3月29日国立市規則第2号）及び関連法規・ガイドラインに基づいて収集情報の利用及び管理を行い、次の事項を遵守します。

- 1 参加者又は市から提供された個人情報を厳に秘密として管理し、第三者に提供又は開示しないものとします。
- 2 収集情報については、次の目的に限定して利用するものとします。

ア 参加者へ本事業に伴うサービスを提供するため

イ 市からの通知、アンケート等を送付するため

ウ 参加者本人が東京都の実施するとうきょう健康応援事業のインセンティブ付与を申請した際の審査のため

エ 収集情報を管理するため

オ 参加者個人がウェブサイト等で健康状態の推移を確認するため
カ 健康ポイントの付与、管理及び交換（交換の受領も含む）のため

キ 事業分析、事業評価、効果測定及び統計分析に利用するため

ク その他本事業の管理及び運用のために必要な事項

2 前項第2号カの実施に当たっては、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上で、健康づくりの施策のために利用します。また、分析した結果や統計情報を外部に公開する場合があります。この場合、個人が識別されることはありません。

(規約及び本事業に伴うサービス内容の改定)

第19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、個人情報保護法及び国立市個人情報の保護に関する法律施行条例、国立市個人情報の保護に関する法律等施行規則、関連法規・ガイドラインに基づき、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。

(損害賠償等)

第20条 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連し、自己の責に帰すべき事由により、市及び受託者に損害を与えた場合は、その損害を賠償するものとします。

2 参加者は、本事業に伴うサービス利用に関連し、市及び受託者以外の第三者との間で紛争が生じた場合には自己の責任と費用において、その紛争を解決するものとします。

(免責事項)

第21条 本事業は、参加者の健康改善及び増進を支援するものであり、参加者の健康状態が改善し、又は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 運営者の責によらない事由により本事業の期間中に生じた事故、怪我、疾病、障害等について、市及び受託者は何らの責任を負いません。

(その他)

第22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7年4月21日から適用します。

<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
- ▶ 活動量計の交換（初期不良）や再購入に関すること

国立市健康まちづくり戦略室 保健センター

TEL:042-572-6111

平日午前8時30分～午後5時（※土・日・祝日・年末年始を除く）

sec_kenkou@city.kunitachi.lg.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

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！



てくてく

くにひい

くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター