

楽しく♪

お得に!

健康になろう

# ふなばし健康ポイント 活動量計参加手引き



管理番号	
氏名	
ニックネーム	

令和6年4月  
船橋市

# 【1】 ふなばし健康ポイント

## (1) ふなばし健康ポイントとは

ふなばし健やかプラン 21（第2次）の推進事業であり、市民のみなさんが健やかで幸せな毎日を長く続けていくために、健康づくりを応援する事業です。健康に関する行動（ウォーキングや体操、教室参加等）に対してポイントが獲得でき、500ポイント以上貯めた方には、全員に「ち〜バリユ〜カード」をプレゼントします。さらに、1,000ポイント以上貯めた方には、貯まったポイントに応じて素敵な景品が当たります。

## (2) 参加条件

1) 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

※市外へ転居や市内在勤・在学ではなくなった時点で、健康ポイント対象外となります。

2) この事業において収集した測定値や健診結果、医療費等の情報を研究機関等に提供し、健康ポイント事業の運営、景品等の発送及び成果分析調査、学会、論文誌等に成果報告することに同意できる方（ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします）

## (3) 参加費

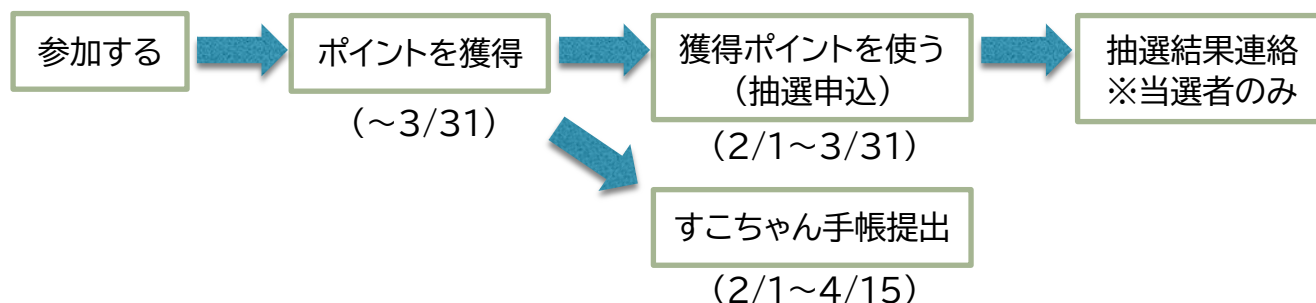
無料

## (4) 健康ポイントを獲得するにはどうしたらいいの？

活動量計を携帯し、公共施設等、市内に設置した健康スポットの専用端末に活動量計をかざして、データ送信等を行っていただきます。そのデータに基づき、ポイントが獲得できます。

このほか、グループで参加、すこちゃん手帳を併用して、市が指定する対象プログラムに参加、健診等を受診、アンケートの回答でポイントが獲得できます。

## (5) 事業の流れ



※すこちゃん手帳は地域保健課、各保健センター、各公民館、各地域包括支援センター等で配布しています。

## 【2】 ポイントの獲得方法

取り組み内容	ポイント名	ポイント獲得条件	活動量計	アプリ	すこちゃん手帳	
歩く	かざすポイント	『あるこう！かざすくん』にかざす(1日1回) ※14日分のデータしか保存されません。 最低でも2週間に1回はかざしましょう。	1回/日 5P	1回/日 5P		
	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達成する (1日1回・活動量計のメモリ日数分)	1回/日 5P	1回/日 5P		
	アクティブポイント	1日のアクティブ歩数(3メッツ以上の歩数)が各年齢別に設定された目標歩数を達成する(1日1回・活動量計のメモリ日数分)	1回/日 5P	1回/日 5P		
	ボーナスポイント	各年齢別の目標歩数を達成する、もしくは今月の平均歩数が先月よりも多い場合(月1回)	1回/月 100P	1回/月 100P		
	スタンプラリーポイント	健康スポットを15か所回る(年1回)	1回/年 300P	1回/年 300P		
	キーワードラリーポイント	スポットのキーワードを集める			すこちゃん手帳から合算	1か所ごと 30P
測定する	測定ポイント	健康スポットで体組成測定をする(月1回) 年度初回と3月の測定は特別ポイント！(各1回150P)	1回/月 50P	1回/月 50P	300P	
	からだ改善ポイント(体脂肪率)	前月に比べ体脂肪率が改善もしくは前月と同様に基準範囲内にある(月1回)	1回/月 100P	1回/月 100P		
	からだ改善ポイント(BMI)	前月に比べBMIが改善もしくは前月と同様に基準範囲内にある(月1回)	1回/月 100P	1回/月 100P		
対象プログラムに参加する	対象プログラムポイント	市が指定するプログラムに参加する			すこちゃん手帳から合算	1回20P
食の応援店を利用する	食の応援店ポイント	来店し、お店で一品以上注文する(飲み物のみは除く) ※テイクアウト・出前は不可			すこちゃん手帳から合算	1店舗30P + MOREページメニューを注文すると+5P ベジファーストを実践すると+5P
健診を受診する	健診ポイント	令和6年4月1日～令和7年3月31日まで健診等を受診し記録する			すこちゃん手帳から合算	1回 200～300P
アンケートに回答する	アンケートポイント	活動量計→公式ホームページのお知らせまたはすこちゃん手帳からアンケートに回答 スマホアプリ→アプリのお知らせからアンケートに回答 すこちゃん手帳のみ→アンケートに回答 【回答時期】開始時：事業開始(参加日)から早めに 終了時：2～3月を目安に	開始時・終了時 各1回 100P	開始時・終了時 各1回 100P	開始時・終了時 両方回答で 200P	
仲間を作って参加する	グループポイント	3人以上のグループで参加する 初回年度→申し込み必要(年1回/登録時) 継続年度→申し込み不要(年1回/4月)		1回/年 300P		
健康ポイントを広める	紹介ポイント	(紹介者)健康ポイントを紹介する方に、ご自身の管理番号を伝える (紹介された方)参加申込書または参加申込フォームの「紹介者」欄に、紹介者の管理番号を入力し参加申込みをする		紹介者・紹介された方に 1回50P		

※グループポイントはグループの登録が必要です。登録希望の方は地域保健課へお問い合わせください。所属できるグループは1人1グループまでです。

### 歩数ポイント・アクティブポイント

年齢	目標歩数	アクティブ歩数(3メッツ以上の歩数)
65歳未満	8,000歩	4,000歩
65～74歳	6,000歩	2,000歩
75～89歳	4,000歩	1,000歩
90歳以上	3,000歩	250歩

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。3メッツは普通の速さのウォーキングに該当します。



番号	地区	場所	端末設置場所	かざせる時間
1	南部	市役所	湊町2-10-25 1階正面玄関右横	平日 9:00~17:00
2		インフォメーションセンター	本町4-2-20 (セブンイレブン船橋駅南口店に併設)	9:00~22:00
3		船橋市観光協会	若松2-2-1 ららテラスTOKYO-BAY 2階	10:00~12:00、13:00~18:00
4		板倉病院	本町2-10-1	平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00
5		板倉サテライトクリニック	本町7-1-1 シャポー船橋南館5階	平日 10:00~13:00、15:00~19:30 土曜 10:00~13:00、15:00~17:30
6		市場カフェ	市場1-8-1 地方卸売市場関連棟内	月火木金土 9:00~14:00
7		MFLP船橋&GATE	浜町2-4-1	7:00~19:00
8		セブンイレブン船橋宮本店	宮本2-2-1	24時間
9		セブンイレブン船橋湊町店	湊町1-21-17	24時間
10		セブンイレブン船橋大神宮下店	宮本2-13-12	24時間
11		ふなばし三番瀬海浜公園	潮見町40番 ふなばし三番瀬環境学習館内	9:00~17:00
12	西部	保健福祉センター	北本町1-16-55	24時間
13		西部保健センター	本郷町457-1 西部消防保健センター内4階	平日 9:00~17:00
14		法典公民館	藤原7-33-7	9:00~21:00
15		イオンモール船橋	山手1-1-8 2階インフォメーション前	10:00~22:00
16		西部公民館	本中山1-6-6 1階風除室	9:00~21:00
17	中部	運動公園	夏見台6-4-1 施設管理事務所内	9:00~21:00
18		高根台公民館	高根台1-2-5 2階事務室前	9:00~21:00
19		船橋夏見の杜クリニック	夏見1-5-20	平日 9:00~12:00、15:00~19:00 土曜 9:00~12:00、13:00~16:00
20		新高根公民館	新高根1-12-9 1階和室前	9:00~21:00
21	東部	前原地域包括支援センター	前原西2-29-10 青空ビル1階	平日 9:00~17:00
22		社会福祉会館	薬円台5-31-1	月~土 9:00~17:00
23		船橋アリーナ	習志野台7-5-1	9:00~21:00
24		習志野台整形外科内科	習志野台2-16-1	月火木金 9:00~12:30、15:00~18:30 水土 9:00~12:30
25		船橋整形外科クリニック	飯山満町1-824	平日 8:30~18:30 土曜 8:30~12:00
26		三田公民館	田喜野井2-24-2 1階体育レクリエーション室前	9:00~21:00
27	北部	二和公民館	二和東5-26-1 2階事務室横	9:00~21:00
28		北部福祉会館	三咲7-24-1	月~土 9:00~17:00
29		小室公民館	船橋市小室町3308 2階事務室前	9:00~21:00

## 【4】 ポイントの利用方法（景品応募）

獲得ポイントが 1,000 ポイント以上で素敵な景品の抽選に応募できます

- 抽選応募期間：2月1日～3月31日
- すこちゃん手帳提出期間：2月1日～4月15日



### (1) 景品について

毎年度、4月1日から3月31日までに貯めたポイントが対象です。

また、獲得ポイントに応じて景品のランクが決定します。

**A コース** 船橋の名産品詰合せ等

**B コース** 障害者福祉施設手作りのお菓子の詰め合わせや工芸品等

**C コース** 防災グッズ

**D コース** デジタルギフト

◆各コースの景品ランク 松 4,000P 以上 竹 2,000P 以上 梅 1,000P 以上

## (2) ち～バリュ～カード

500ポイント以上獲得した方、全員に「ち～バリュ～カード」をお渡しいたします。県内の協賛店でカードを提示すると、割引などのサービスを受けられます。(配布から1年間有効)

※協力店の詳細等はHPから

ち～バリュ～カード



## (3) 景品の応募方法

抽選応募期間に、以下のいずれかの方法で応募してください。

### ・インターネットで申し込む

公式ホームページ・マイポータルの「お知らせ」から抽選応募ページにアクセスし、ご希望の景品コースを選択（マイポータルの利用方法はp.14参照）

### ・すこちゃん手帳で申し込む

すこちゃん手帳裏面の「景品抽選 応募申込」欄を記入し、以下のいずれかの方法で提出してください。

①地域保健課の窓口へ提出または郵送

②各保健センター、各出張所・連絡所の窓口へ提出

③市役所1階、船橋駅前総合窓口センター（フェイスビル5階）の回収ボックスに投函

【提出先】〒273-8506 船橋市北本町1-16-55（保健福祉センター2階）

船橋市 地域保健課



## 活動量計とすこちゃん手帳を併用すると・・・

活動量計とすこちゃん手帳を併用すると、対象プログラムの参加等、より多くの方法でポイントを獲得することができます。ぜひご活用ください！

例) 活動量計で獲得したポイント……………3,000P  
すこちゃん手帳で獲得したポイント…1,200P  
計 4,200P

⇒景品ランク「松」の抽選対象となります！

すこちゃん手帳を併用して  
ポイントをたくさん  
獲得しましょう！



## 【5】 活動量計の使い方

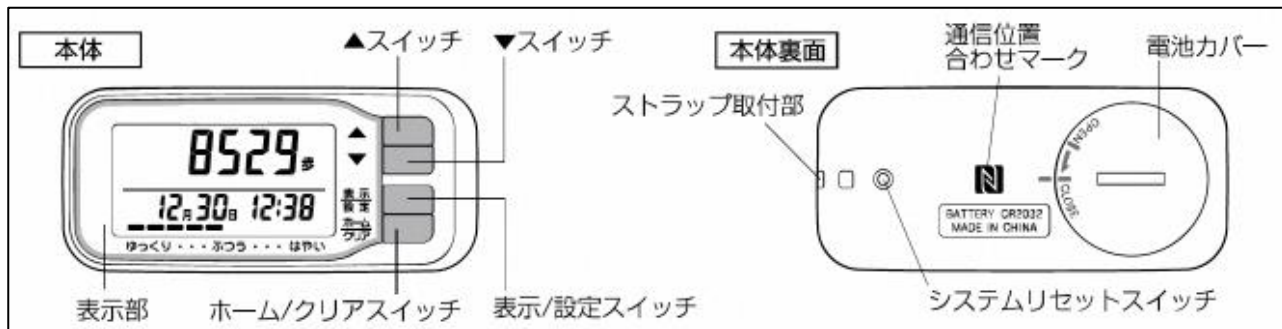
活動量計の使い方 解説動画を公開しています！



右記の QR コードまたは、  
以下のアドレスからアクセスしてください。

<https://www.funabashi-kenko-point.com/contents.html>

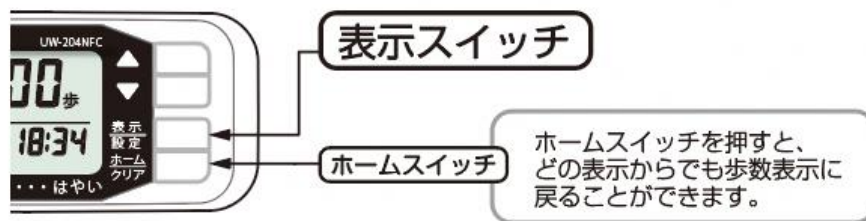
### (1) 各部の名前と表示



### (2) さまざまな活動情報を見るときは（表示の切り替え方法）

- 1) アクティブ歩数（3 メッツ以上の歩数）や歩行距離などを見たい場合は、上から3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。

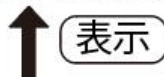
表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。



#### ◆身体活動量表示



身体活動量(メッツ・h)歩数を表示します。  
歩行強度と設定メッツ以上の歩行時間から算出した運動量



#### ◆歩行距離表示



歩行距離を表示します。

#### ◆歩数表示(ホーム表示)



歩数を表示します。

#### ◆活動消費カロリー表示



活動消費カロリーを表示します。

#### ◆アクティブ歩数表示



アクティブ歩数を表示します。アクティブ歩行モードマークが点灯します。  
一日の全歩数から、設定メッツ以上の歩数をアクティブ歩数として表示します。

アクティブ時間を表示します。



#### ◆総消費カロリー表示



総消費カロリーを表示します。



- 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>に切り替わります。  
『▲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り替わります。
- 3) 何も操作せず、放置すると「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構いません。  
また、『ホームスイッチ』を押しても最初の画面に戻ります。


### (3) 自動修正機能

活動量計のデータが実際の時刻より2分以上ずれている場合や体重が1kg以上変わった場合、誕生日を迎えて年齢が変わった場合等に活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざすと正しいデータに自動的に修正されます。

### (4) 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・シンナー等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。

### (5) 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いないか、電池が完全消費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。  
開始時に活動量計に入っている電池はテスト電池のため、比較的短期間で消耗する場合があります。電池の寿命は使用環境・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。

## (6) 電池の交換




このマークが出たら  
電池交換のサインです

**ご注意ください！！電池交換をする前に、必ず活動量計を『あるこう!かざすくん』にかざしてください。(かざす前に電池を抜くと、直近のデータが保存されません)**

- ◆活動量計の画面左下に電池交換マークが点滅もしくは点灯した場合は、電池が消耗しています。以下の手順に沿って、交換してください。
- ◆初期設定は不要です。電池交換後に活動量計を「あるこう!かざすくん」にかざすことで、体重設定や時刻修正等が自動で行われます。

①ボタン電池 (CR2032) を用意します。  
※コンビニや家電量販店等で購入できます。

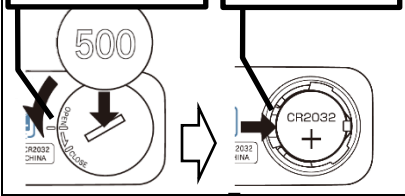


②電池を外す前に、活動量計を健康スポットの端末「あるこう!かざすくん」にかざしてください。  
※かざす前に電池を抜くと、直近のデータが保存されません。

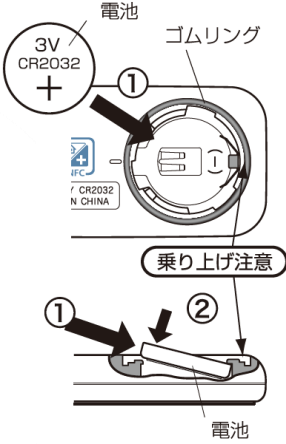
③裏ぶたをコインで回して開け、古い電池を抜きます。

本体側のマークと、ふたの OPEN マークを合わせる

溝につまようじ等を差し込んで電池を外す



④新しい電池のプラス極 (+) を上にして矢印の方向から斜めに差し込み、電池が浮かなくなるまで、押し込みます。

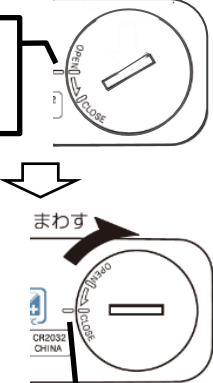


乗上げ注意

⑤ふたを閉めます。

本体側の位置マークとふたの OPEN マークを合わせる


まわす



本体側のマークとふたの CLOSE マークが合うまでふたを右に回し、しっかり閉める

⑥初期設定画面が表示されるので、「ホーム/クリア」ボタンを押して、画面の点滅を止めます。  
※初期設定は不要です。

「ホーム/クリア」ボタン



⑦「あるこう!かざすくん」に活動量計をかざします。  
※初期設定 (体重設定や時刻修正) が自動で行われます。

## 【6】 『あるこう! かざすくん』 の使い方

### (1) 歩数、活動量等のデータ送信方法

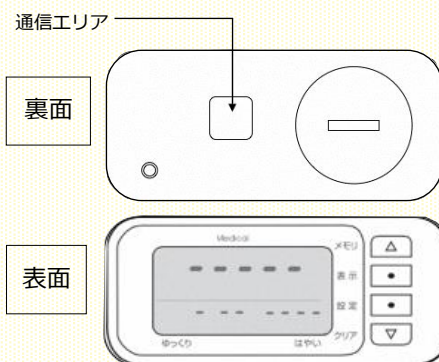
1) 『あるこう! かざすくん』 に活動量計をかざします。

#### 活動量計のかざし方

- 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2秒ほどで音が鳴ります。)

※通信中は、表面の液晶表示部が右図のような表示になります。

活動量計には、2週間分のデータしか保存されません。  
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、データ送信(かざす)を行いましょう。



- 2) ポイントがある場合は、かざした直後にポイント獲得画面が表示されます。  
画面はかざしたあと自動的に閉じますので、「閉じる」ボタンを押す必要はございません。



ポイント獲得画面

## (2) 各種画面のご紹介

- 1) 『あるこう!かざすくん』に活動量計をかざすと、歩数、体組成データ、ポイントの他に、下記の項目を確認することができます。



- 2) 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』にかざした際に右上に表示されます。歩数等のデータもこの画面から見るすることができます。



獲得した総ポイントの表示

- 3) **スタンプラリー**をタッチすると、スタンプラリー達成率、累計スタンプ数が確認できます。



スタンプラリー

年度末までに 15 か所の『あるこう!かざすくん』に活動量計をかざすと、スタンプラリーポイントを獲得できます!

- 4) **歩数ランキング**をタッチすると、現在の歩数ランキングが確認できます。

『本日のランキング』はリアルタイムに変動しますので、毎日頑張りましょう！



歩数ランキング

- 5) **ポイントランキング**をタッチすると、現在のポイントランキングを確認できます。  
**全体ランキング**の他、**年代別**、**地区別**、**グループ別**のランキングも確認することができます。月間、年間のランキングも確認できるので、目標を決めて頑張りましょう。



ポイントランキング (全体)

**週間のランキング**…月曜日にランキングを確認した場合は先週 1 週間の順位が表示されます。火曜日～日曜日に確認した場合は、その週の順位が表示されます。

**月間のランキング**…毎月 1 日に確認した場合は先月の順位が表示されます。2 日以降は今月の順位が表示されます。活動量計をかざすたびに 2 週間前までのデータが反映されるので、他の参加者がかざしたタイミングによって、順位が変動します。

**年間のランキング**…今年度の順位が表示されます。

5) **ポイント履歴**をタッチすると、カレンダーで当月のポイント獲得状況と総獲得ポイント・総獲得スタンプが確認できます。先月までのポイント獲得状況は「マイポータル」(14ページ参照)で確認できます。



## 【7】 公式ホームページ・マイポータル

### (1) 公式ホームページ

公式ホームページでは、ふなばし健康ポイントに関する最新情報等の掲載をしています。

【URL】 <https://funabashi-kenko-point.com/>

また、公式ホームページからマイポータルにログインすることができます。



### (2) マイポータルログイン方法

マイポータルのログイン画面で以下の情報を入力して「ログイン」ボタンをクリック

管理番号：活動量計裏面シールに記載した管理番号 (P99-99999 形式)

パスワード：参加申込書に記載した西暦の生年月日 (半角数字 8 桁)

(例) 生年月日が 2018 年 10 月 1 日の方は⇒「20181001」と入力



## 【8】 個人情報の取扱い等

---

### (1) 個人情報の取扱い

- 1) 本事業における、参加者から取得した個人に関する情報（以下、「参加者情報」という。）の取扱いは、個人情報保護法ならびに船橋市個人情報保護条例を含む関係法令等に準拠します。
- 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市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、市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、個人情報保護法ならびに船橋市個人情報保護条例を含む関係法令等に基づき、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】 Q&A よくある質問

### ■ふなばし健康ポイントにおいて、活動量計とアプリは何がちがうの？



活動量計とアプリ（スマートフォンの機種による）は、ほぼ同様の機能でポイントを獲得することができます。

### ■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、こまめにかざしましょう。『あるこう！かざすくん』で表示される歩数のグラフ等もお楽しみに。

### ■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、2週間分の情報は記録されています。

### ■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。また、すり足歩行や自転車での移動等はカウントされないのをご注意ください。

### ■獲得ポイントはどこで確認できる？

市内各所に設置してある『あるこう！かざすくん』にかざして確認してください。また、公式ホームページの「マイポータル」でもご確認いただけます。

### ■獲得ポイントは？

1,000ポイント以上獲得すると、景品が当たる抽選に応募できます。さまざまな景品をご用意しております。また、500ポイント以上獲得した方全員に参加賞「ち〜バリュ〜カード」を差し上げます。

### ■登録情報を変更したい場合は？

申込時の登録情報を変更される場合は、地域保健課までご連絡ください。

### ■参加を辞退したい場合は？

参加を辞退したい場合は、地域保健課までご連絡ください。

### ■活動量計がこわれちゃった！紛失しちゃった！

**活動量計無償貸出の方**⇒初期不良（貸出から1年以内で明らかな破損・水濡れがない場合）は、地域保健課までご連絡をいただければ無償にて交換いたします。それ以外の場合（破損・水濡れ・紛失・貸出から1年以上の故障等）は実費負担でのご購入となりますのでご了承ください。  
**活動量計を購入された方**⇒有償購入の活動量計の不具合に関してはメディカクラウド株式会社へご連絡ください。

### ■電池マークが点滅または点灯している場合は？

電池が消耗しています。

活動量計用ボタン電池 CR2032 をお買い求めいただき、交換してください。

## 【活動量計販売場所】

販売場所	住所	販売時間
デイリーヤマザキ船橋市役所店	湊町 2-10-25 船橋市役所地下 1 階	8:00～19:00
セブンイレブン船橋駅南口店	本町 4-2-20	24 時間
船橋市観光協会	若松 2-2-1 ららテラス TOKYO-BAY2 階	10:00～12:00 13:00～18:00
習志野台整形外科内科	習志野台 2-16-1	月火木金 9:00～12:30 15:00～18:30 水土 9:00～12:30

(令和 6 年 4 月 1 日時点)

※販売場所の休業日を除きます。

※販売価格等の詳細は販売場所にお問合せください。

※上記販売場所以外で購入した活動量計であっても、市指定の活動量計であれば「ふなばし健康ポイント」で使用することができます。その場合の使用方法は地域保健課へお問い合わせください。

### 市指定の活動量計

- ・株式会社アコース AM510N
- ・株式会社エー・アンド・デイ UW-204NFC

## お問い合わせ

### 船橋市 地域保健課

☎ 047-409-3274

E-MAIL : chiikihoken@city.funabashi.lg.jp

〒273-8506 船橋市北本町 1-16-55 保健福祉センター 2 階

### ■有償（購入した）活動量計に関するお問い合わせ

### メディカクラウド株式会社

☎ 047-497-8445

E-MAIL : info@medicacloud.jp

〒274-0063 船橋市習志野台 2-16-1