

令和7年度

白河市健康ポイント事業 新規参加者募集

最大5,000円分の賞品と交換!(QUOカード・楽天ポイントなど)

対 象	18歳以上(高校生を除く)の白河市民
募 集 期 間	令和7年4月1日(火)~5月15日(木)
ポイント付与期間	令和7年6月1日(日)~12月31日(水)
参 加 費	1,000円(税込) ※事前説明会時にお支払いください。
参 加 条 件	市が実施するアンケートに協力できる方



「白河市健康ポイント事業」は、活動量計(歩数計)やスマートフォン専用アプリを活用して、市民の皆様が取り組む健康づくりを支援する事業です。ウォーキングをしたり、体組成を測定したり、健診を受診することでポイントが貯まり、ポイントに応じて賞品と交換できます。

また、専用の健康管理サイト「からだカルテ」では、ご自身の測定記録や健康コラム、タニタ社員食卓レシピなど、健康に関する情報を見ることができます。



参加方法は2種類 ※すでに参加している方は申込不要です

①活動量計で参加

裏面の申込書に必要事項を記入し、中央保健センター窓口へ提出または、下記二次元コードから申し込みしてください。活動量計は事前説明会で配布します。



タニタ製活動量計 AM-150

②スマートフォンで参加

お持ちのスマートフォンで下記のURLもしくは二次元コードからアクセスし会員登録を完了してください。その後、「HealthPlanet Walk」をインストールしてください。

〈申込URL〉

<https://www.karadakarute.jp/city-shirakawa/>

〈申込二次元コード〉



「HealthPlanet Walk」
〈インストール用二次元コード〉

iOS



Android



※ペースメーカーや体内機器を装着している方は、装着機器に影響を与える可能性があるため、体組成計の利用ができません。ご了承の上、お申し込みください。

からだカルテについて

- ・「からだカルテ」はご自身の測定記録やポイントの確認ができるアプリです。
- ・1日に1回アプリを開くことで5ポイントもらえます。
- ・可能な方は右記二次元コードからインストールしてください。
- ・活動量計でご参加の方は、事前説明会でIDとパスワードをお渡しします。
- ・スマートフォンでご参加の方は会員登録時に発行したIDとパスワードでログインしてください。



〈主なポイント対象〉

項 目	付 与 条 件	ポイント数
ウォーキングポイント	基準歩数達成（毎日）	2～30
体組成測定ポイント	体組成測定（月に2回までポイント付与）	50
からだカルテ閲覧ポイント	からだカルテにログイン（1回/日）	5
入会ポイント	入会時データ送信で付与 ※継続者を含む	500
事前説明会参加ポイント	説明会参加時に付与 ※新規参加者のみ	500
修了測定ポイント	令和7年12月1日(月)～12月26日(金)に体組成測定 ※1回のみ	500
ウォーキングラリー達成ポイント	バーチャルウォーキングラリー開催期間内に目標歩数を達成 各回	300
健診受診ポイント	健康診査受診で付与 ※1回のみ 受診期間：令和7年1月1日～令和7年12月31日	500

〈ポイント交換内容〉

期間中に2,000ポイント以上獲得することで、最大5,000円分のQUOカードや楽天ポイントと交換できます。

〈事前説明会の参加で500ポイントゲット〉

体組成、血圧の測定とポイント獲得ルールや機器の使い方を説明します。

- 開催日：5月26日(月)～27(火)（6回開催） ●時間：1時間半程度
- 会場：白河市中心保健センター（北中川原313）
- ・申込後、5月中旬に確定通知をお送りします。



問い合わせ：白河市健康増進課（中央保健センター）成人健康係 TEL：0248-27-2114

切り取り

◇申込書（活動量計参加）

申込日：令和 年 月 日

フリガナ	(セイ)	(メイ)	性 別	☐ 男性 ☐ 女性
氏名	(姓)	(名)	生年月日	西暦 年 月 日
住所	〒 白河市			
電話番号	-		身長	cm
ニックネーム			健康保険種別	☐ 国民健康保険 ☐ 国民健康保険以外
事前説明会希望日 参加可能な日程に○	5月26日(月) ①13:30 ②15:30		5月27日(火) ③9:00 ④11:00 ⑤13:45 ⑥15:45	
紹介者	氏名			
	住所	白河市		

※1人紹介につき紹介者に200ポイント付与（最大5人まで紹介ポイントがもらえます。紹介ポイント上限1,000ポイント）