



参加者配布用

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

ふじみん元気・健康ポイント スマートフォンアプリ参加者手引き (令和7年度版)



ふじみ野市けんこう大使
『ふじみん』

目次

【1】ふじみ野市元気・健康マイレージ事業について.....	1
【2】ポイントに関する注意事項.....	2
【3】歩数計アプリの使い方またはICフェリカカードの使い方.....	4
【4】ポイントの種類.....	5
【4-1】毎日ウォーキングポイント.....	6
【4-2】からだカルテログインポイント.....	7
【4-3】プログラム参加ポイント.....	8
【4-4】日々のからだ測定ポイント.....	8
【4-5】健康診査受診ポイント.....	18
【4-6】トレーニング室利用ポイント.....	19
【4-7】ウォーキングラリーゴールポイント.....	19
【4-8】元気・健康メニュースタンプポイント.....	20
【5】個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更.....	22
【6】各種手続き.....	23
【7】よくある質問.....	24

～始めに必ずお読みください～

《令和 7 年度 ウォーキングポイント付与対象期間》

令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 1 月 31 日

- ◆最低でも 7 日間に 1 回、データ送信をしてください。
- ◆令和 7 年度は令和 8 年 2 月 1 5 日が最終データ送信日になります。
2 月はデータ送信のみ可能で、ポイントは貯まりません。

《参加辞退》

- ・参加辞退を希望する場合は、事務局へご連絡、または、「参加辞退届」を提出してください。

詳細については、23 ページをご確認ください。

※令和 7 年 4 月時点の情報をもとに作成しています。掲載内容には変更が生じる可能性があります。

【1】ふじみ野市元気・健康マイレージ事業について

◆【愛称】

「ふじみん元気・健康ポイント」

◆【事業目的】

「ふじみん元気・健康ポイント」は、市民の健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践する行動変容のきっかけとなるよう、動機付けとなる健康マイレージの仕組みを取り入れた健康づくり事業です。本事業が医療費の削減や健康寿命の延伸を図り、元気なふじみ野市、活気のあるふじみ野市、持続可能なふじみ野市の実現に寄与することを目的として実施します。

◆【参加対象者】

1. ふじみ野市内在住で18歳以上の方 ※高校生は除く
2. 市が実施するアンケートに協力できる方

◆【令和7年度参加者のポイント付与対象期間】

令和7年4月1日～令和8年1月31日まで

◆【ポイントを貯めるには】

ご自身のスマートフォンを持ち歩き、
専用アプリ「ヘルスプラネットwalk」からデータを送信します。
その歩数データにもとづき、ポイントが獲得できます。
他にも、市の指定する健康増進プログラムに参加したり、
健康診断・検査の結果を保健センターに提示するとポイントを獲得できます。

◆【貯めたポイントを確認するには】

携帯用アプリ「からだカルテ」にログインすることで確認できます。
アプリの詳しい説明は、『別冊「からだカルテ」の使い方』をご確認ください。
「からだカルテ」はポイント確認の他に、毎日ログインポイントが付与されたり、
最新のお知らせを確認できたりとメリットがたくさんあります。参加者は無料で使用
できますので、是非ダウンロードのうえ、健康管理にご活用ください。

【2】ポイントに関する注意事項

（データの送信）

- データの送信は、最低でも7日間に1回、行ってください。
- データを貯めると送信データが多くなるので、送信に時間がかかります。
出来るだけこまめな送信を心がけてください。
- データ保存期間を過ぎると、1日ずつデータが消えていくのでご注意ください。
データが消えた日のポイントも消滅します。
- データ送信の最終締切日は、令和8年2月15日です。
- 2月はポイント集計期間のため、ポイントは付与されません。ご了承ください。

（ポイント交換）

以下は、令和7年度の規定です。

ポイント交換について、令和7年度から「寄附」はなくなり、すべての方が「商品券等の抽選」に変わります。

- 500ポイント=抽選1回分と交換になります。
- 年度の上限ポイントは10,000ポイント=抽選20回分です。
- ポイントの交換は、年1回（2月）です。
- 交換後、10,000ポイントを超えた分のポイント、または500ポイント未満のポイントは繰越されず、翌年度は全員0ポイントから再スタートとなります。
- ポイントの途中経過は、「からだカルテ」からご確認ください。
- ポイント数の全体順位などはお答えしかねます。

（ポイントの無効・失効）

以下の場合には、ポイントが無効になります。

- 定期的なデータ送信を怠った場合

データの送信は、最低でも7日間に1回、行ってください。

送信をしないまま保存期間を超えると、1日ずつデータが消えていきます。

歩数計アプリから消えたデータは送信ができません（ポイントに反映されません）。

出来るだけこまめな送信を心がけてください。

以下の場合には、ポイントが失効となります。

- 参加を辞退した場合（途中辞退者）
交換前のポイントは失効します。
- 令和8年1月31日時点でふじみ野市に住民票がない場合

(抽選・景品内容について)

- ・ポイント付与対象期間中に500ポイント以上獲得した方(途中辞退者等ポイント失効者を除く)全員が自動的に抽選対象者になります。抽選の参加にあたって別途申請は必要ありません。
- ・景品内容は次のとおりです。

- ① 5,000円相当カタログギフト : 25名(抽選)
- ② 2,000円分の全国商品券 : 年間ポイント数上位100名(※)
- ③ 1,000円または500円分の全国商品券: 最大1,500名(抽選)

※ポイント数が同点により100位が確定しない場合は、当選が100名になるよう抽選となります。

- ・当選した場合の景品は年度ごとに1種類のみです。重複当選はありません。
- ・①⇒②⇒③の順で、当選者を決定いたします。
仮に、年間ポイント数上位100名(②対象)の方が、
5,000円相当カタログギフト(①)に当選した場合、当選した分繰り上がりで
ポイント数101位、102位……の方が②の2,000円分商品券贈呈対象になります。
- ・抽選に当選した場合の景品は、4月末までに発送します。
- ・抽選は、株式会社タニタヘルスリンクが実施します。

【3】 歩数計アプリまたは IC フェリカカードの使い方

歩数計アプリについての詳しい内容は、別冊「歩数計アプリ HealthPlanet Walk の使い方ガイド」をご覧ください。

保健センター・大井総合支所に配置している血圧計・体組成計の使用には、アプリ「HealthPlanetWalk」または IC フェリカカードが必要です。

「スマートフォン参加者専用 IC フェリカカード」

- ・カードはスマートフォンアプリ参加者専用の発行となります（令和6年度までに参加された方に限る）。
- ・カード裏面には、必ずお名前を書いてください。
- ・カード裏面の記載事項は必ずお読みください。



- ・「血圧計」及び「体組成計」の計測時は「スマートフォンアプリ参加者専用 IC フェリカカード」を専用端末（リーダーライター）に置いてご利用ください。

《IC フェリカカードの利用について》

- ・令和7年度より、スマートフォンアプリ参加者専用 IC フェリカカードが計測時に不要になります。計測前に「HealthPlanetWalk」アプリを起動いただき、トップ画面右下の「その他」⇒「会員QRコード」とタップいただくと、画面にQRコードが表示されます。表示されたQRコードを血圧計・体組成計横にあるQRコードリーダーにかざしていただくと、計測ができます。
ICフェリカカードをお持ちの方は、これまでと変わらずカードをかざしての計測もできます。

- ・IC フェリカカードがお手元になく、カードでの計測をご希望の方は、実費負担（税込 550 円）でご購入いただくことも可能です。手続きは、保健センター（フクトピア内）の窓口にて対応します。必ず来所前に事務局へ連絡をお願いします。（TEL：049-293-9189）

【4】ポイントの種類

	＼獲得しやすくなりました！／ 毎日ウォーキングポイント 最大24ポイント／1日	活動量計参加者は市内に設置している専用端末やLoppiで送信、アプリ参加者はアプリ内の送信ボタン（山）を押して送信すればポイント獲得 ※アプリ参加者は送信ボタンを押さないとポイント付与されません。 65歳未満：1,000歩で3ポイント（1日上限8,000歩まで付与） 65歳以上：1,000歩で4ポイント（1日上限6,000歩まで付与）
NEW! 	「からだカルテ」ログインポイント 1ポイント／1日	健康管理サイト「からだカルテ」にログインすればポイント獲得 ※「からだカルテ」アプリへのログインも含まれます。
	プログラム参加ポイント 50ポイント／1回	保健センターが指定するイベントや事業に参加すればポイント獲得 ※ポイント対象となる事業は、市報のPマーク（)がついている事業です。 ※事業内容の詳細は、各事業の担当課・施設へお問い合わせください。
	日々のからだ測定ポイント 50ポイント／1か月	保健センターに設置している体組成計で測定すればポイント獲得 ※月に1度、大井総合支所にも体組成計を設置します。
	＼窓口申請必須！／ 健康診査受診ポイント 300ポイント／1年	市が指定する健康診査を受診し、受診証明書とご自身の測定機器（活動量計orスマートフォン）を保健センターに提示すればポイント獲得
	トレーニング室利用ポイント 10ポイント／1回	上野台体育館トレーニング室を使用すればポイント獲得 （最大50ポイント／1か月）
NEW! 	ウォーキングラリー ゴールポイント 200ポイント／年2回開催	年に2回開催されるウォーキングラリーで期間内にゴールすればポイント獲得
NEW! 	元気・健康メニュー スタンプポイント 10個集めて100ポイント	元気・健康メニュー協力店で食事をすればスタンプ1個、更に指定のメニューを食べるとスタンプ1個追加で獲得。スタンプ10個集めてカードを保健センターに提出すると100ポイント獲得。 ※カードの提出は1か月に1回まで

各ポイントについて詳しくはP6～P21をご覧ください。



「ふじみん元気・健康ポイント」のポイント対象となる事業は、このマークを付けて市報等でご案内します。

事業の内容、参加費等の詳細については、各事業を実施する担当課や施設へお問い合わせください。

【4-1】毎日ウォーキングポイント



一日に歩いた歩数が各年齢別に設定された目標をクリアした場合、歩数に応じてポイントを付与します。

年齢	歩数	付与ポイント
64歳まで (1,000歩ごとに 3ポイント 1日最大24ポイント)	1～999歩	0ポイント/日
	1,000～1,999歩	3ポイント/日
	2,000～2,999歩	6ポイント/日
	3,000～3,999歩	9ポイント/日
	4,000～4,999歩	12ポイント/日
	5,000～5,999歩	15ポイント/日
	6,000～6,999歩	18ポイント/日
	7,000～7,999歩	21ポイント/日
	8,000歩以上	24ポイント/日



毎日の歩数が多ければ健康になるとは限りません。
 健康を保ち、病気を予防するには
 「1日8,000歩/中強度の活動（早歩き等）20分」が
 理想です（年齢や体調により異なります）。
 ご自身の体調にあわせて、健康づくりに取り組みましょう。

年齢	歩数	付与ポイント
65歳以上 (1,000歩ごとに 4ポイント 1日最大24ポイント)	1～999歩	0ポイント/日
	1,000～1,999歩	4ポイント/日
	2,000～2,999歩	8ポイント/日
	3,000～3,999歩	12ポイント/日
	4,000～4,999歩	16ポイント/日
	5,000～5,999歩	20ポイント/日
	6,000歩以上	24ポイント/日

- ・令和7年度「毎日ウォーキングポイント」付与対象期間

令和7年4月1日～令和8年1月31日

- ・令和7年度のデータ送信最終締切日

令和8年2月15日

- ・2月はポイント集計期間のため、歩数ポイントは加算されません。

【4-2】からだカルテログインポイント



健康管理サイト・アプリ「からだカルテ」にログインすることで、1日1ポイント獲得できます。

【4ー3】 プログラム参加ポイント 《50ポイント／回》



市が指定する健康関連のイベントなどに参加するとポイントを獲得できます。

- ・ 令和7年度ポイント対象は次の期間に実施の事業となります。
令和7年4月1日～令和8年1月31日
- ・ 対象事業については、市報にてポイント対象マークを付けてご案内します。事業の詳細については主催者にお問い合わせください。

【4ー4】 日々のからだ測定ポイント 《50ポイント／月》



- ・ 毎月1回、測定機器を使って自主的に自分の身体状況を測定すると、50ポイントが付与されます。月に何度測定してもポイント付与は月に1回（50P）です。
- ・ 令和7年度ポイント対象期間は、次のとおりです。
令和7年4月1日～令和8年1月31日
- ・ お手持ちのスマートフォンまたは、「アプリ参加者専用ICフェリカカード」をご持参ください。
- ・ 平日8：30～17：15の間、保健センター（フクトピア内）の窓口横に測定機器（血圧計、体組成計）を常設しています。
- ・ 測定は、全てご自身で行っていただきます（測定補助員はいません）。
- ・ 「血圧計、体組成計のはかり方」はP13～P17をご覧ください。（測定機器の傍にも、はかり方の手順が掲示してあります。）
- ・ また、大井総合支所にも、月に1度測定機器を設置しております。詳しくはP9をご覧ください。

令和7年度【土・日計測機器の設置日程】

下記の日程は土日でも測定ができますので、ぜひご利用ください。

◆午後（15：00）までの日程の場合、12：00～13：00を除きます。

◆体組成計・血圧計を各1台設置しています。

◆時間帯によっては、混んでいるためお待ちいただくことがあります。

◆計測のみの対応となります（すべてご自身での測定となります）。

◆参加必須ではありません。

◆年度内に健康診査等を受診された方は、受診証明を持参いただくと追加で300P獲得できます（年度内1回のみ）。

◆年度内に「元気・健康メニュースタンプカード」にスタンプを10個貯めた方は、スタンプカードを持参いただくと追加で100P獲得できます。（1か月につき1回）

日程	会場	時間
4月27日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
5月11日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
5月25日（日）	保健センター	9：30～11：30
6月22日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
7月5日（土）	保健センター	9：30～11：30
7月12日（土）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
8月31日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
9月20日（土）	保健センター	9：30～11：30
9月28日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
10月11日（土）	大井総合支所（2階）	9：30～15：00
11月15日（土）	保健センター	9：30～11：30
11月30日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
12月20日（土）	大井総合支所（2階）	9：30～15：00
1月17日（土）	保健センター	9：30～11：30
1月25日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30
3月14日（土）	保健センター	9：30～11：30
3月29日（日）	大井総合支所（2階）	9：30～11：30

※2月はポイント集計期間のためお休みいたします。あらかじめご了承ください。

（その他）

保健センターでは、平日8：30～17：15までリーダーライターに接続した「体組成計」及び「血圧計」を各1台常設しております。日頃の計測や歩数データの送信に是非ご利用ください。

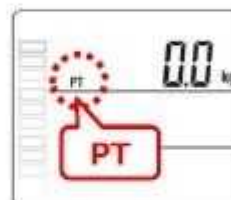
体組成計「MC-780A-N」の測定方法（1/3）



体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。

表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



1

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



準備が
整いました
測定できます



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）。「ビッ」という音の後に「ビビッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

体組成計「MC-780A-N」の測定方法（2/3）



靴を履いたままでは測定できません。

靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。

※薄手のストッキングであれば、はいたままでも測定可能ですが、測定台の電極部分にアルコールスプレーを吹きかけてからお乗りください。足裏が乾燥していると正しく測定できない場合があります。

体重をはかります

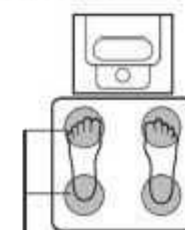
表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に【StEP on】の文字が表示されたら**体重がはかれる状態です。**

裸足で、測定台に乗ります。



測定の際の注意点

- 右図のように測定台電極（金属の部分）に足の位置を合わせ、つま先側とかかと側の電極の両方に足がかかるように乗ってください。
- 座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。



測定台電極

2

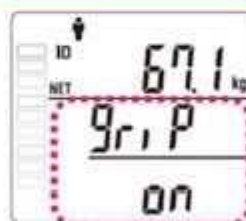
！ まだグリップは握らないでください！

※体重の次に体組成の測定が始まります。体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください。

体組成をはかります

体重測定の後、画面に【grip on】と表示されるので**グリップを握ってください。**

体組成の測定を開始します。
右（写真）のような姿勢をとり、測定中は動かないようにしてください。



※手のひら全体がグリップに十分つくように握ってください。
※ひじは**曲げず**、腕を自然に下げましょう。



測定が終了したら体組成計から降ります

体組成を測定後、画面に**grip off**と表示されたら終了です。
グリップを元に戻してください。

「測定が終了しました」と
アナウンスが流れたら
体組成計から降りてください。

測定が終了すると**みどり色に点滅**して、「測定が終了しました」という音声
が流れます。

体脂肪率が5%未満の場合、測定後にリーダーライトが**あか**色に点滅しますが、測定とデータ送信は問題なく完了していますのでご安心ください。
なお、体脂肪率が3%未満の場合、部位別の測定値、左右バランス、脚点、内臓脂肪レベルは出力されませんのであらかじめご了承ください。

3

測定が
終了しました



以上で、体組成計の測定手順は完了となります。

測定結果の見方

【A】全身チェック

体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、
体水分量、推定骨量

【B】体脂肪率と筋肉量による体型判定

かくれ肥満型や運動不足型、など
体重だけでは見分けられない体型を判定

【C】燃えやすい？ 燃えにくい？

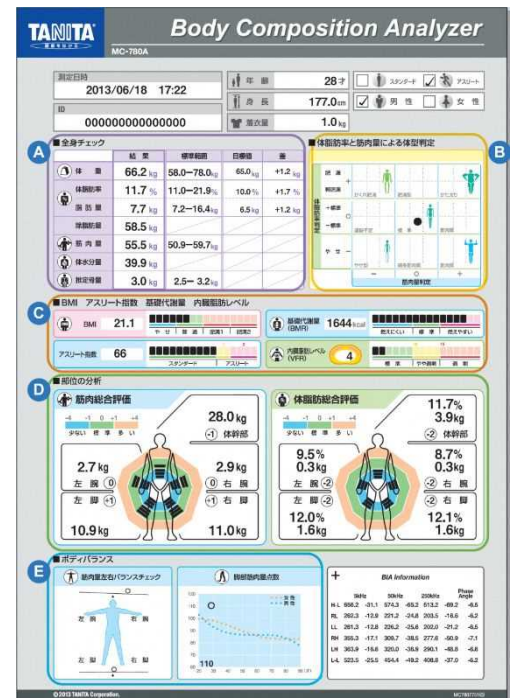
BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、アスリート指数

【D】部位の分析

脂肪と筋肉を部位別に分析

【E】ボディバランス

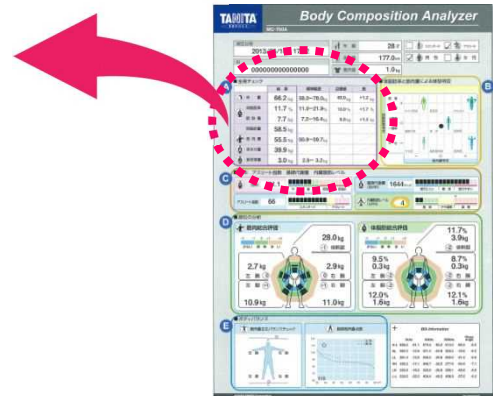
筋肉量の左右バランスチェック、脚部筋肉量点数



【A】全身チェック

体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量 の数値が記載されます。

■全身チェック				
	結果	標準範囲	目標値	差
① 体 重	66.2 kg	58.0-78.0kg	65.0 kg	+1.2 kg
② 体脂肪率	11.7 %	11.0-21.9%	10.0 %	+1.7 %
③ 脂 肪 量	7.7 kg	7.2-16.4kg	6.5 kg	+1.2 kg
④ 除脂肪量	58.5 kg			
⑤ 筋 肉 量	55.5 kg	50.9-59.7kg		
⑥ 体水分量	39.9 kg			
⑦ 推定骨量	3.0 kg	2.5- 3.2kg		



●体重

測定した体重です。BMI が 18.5～24.9 になる値を標準体重範囲としています。

●体脂肪率

体重に対して脂肪がどれだけあるか、割合で示したものです。

●脂肪量

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

●除脂肪量

体重から脂肪を除いた重量です。

●筋肉量

脂肪量と推定骨量を除く組織量で、姿勢を保ったり、心臓を動かしたりする筋肉組織（骨格筋、平滑筋、水分量）の重量です。

●体水分量

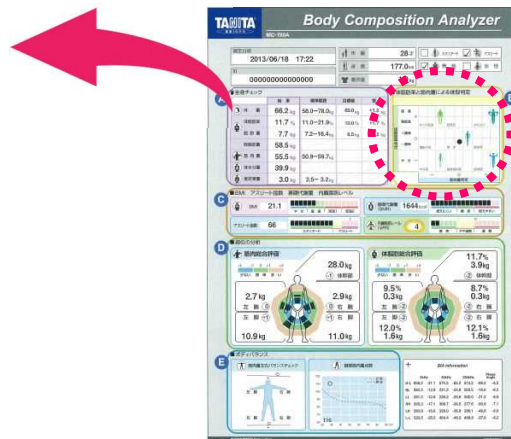
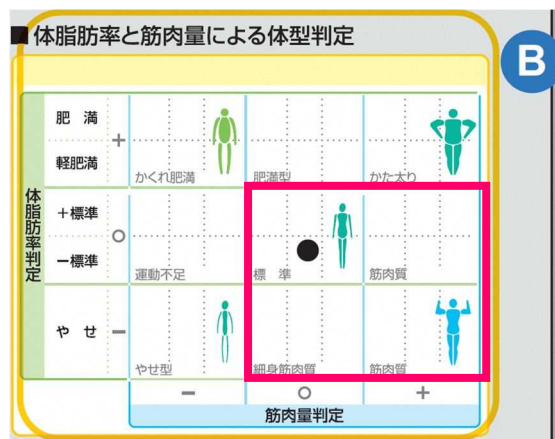
からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。

●推定骨量

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

【B】体脂肪率と筋肉量による体型判定

かくれ肥満型や運動不足型など、体重だけでは見分けられない体型を判定します。

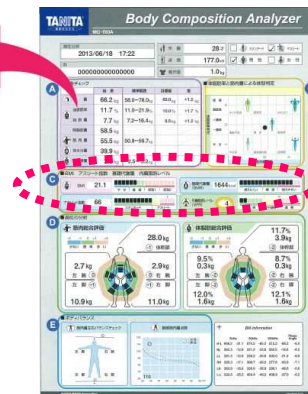


目指したいのは、「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」ゾーン

現状の体型を認識し、よりバランスのとれた体型を目指すための指標となります。

【C】燃えやすい？ 燃えにくい？

BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、アスリート指数



標準的な値と比較してみましょう。

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

●BMI

「体重／身長 (m)」で計算されます。疾病が少ないのはBMI値22とされています。

●基礎代謝量 (BMR)

測定者の体組成に基づいた基礎代謝を表示・判定します。基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。

●アスリート指数

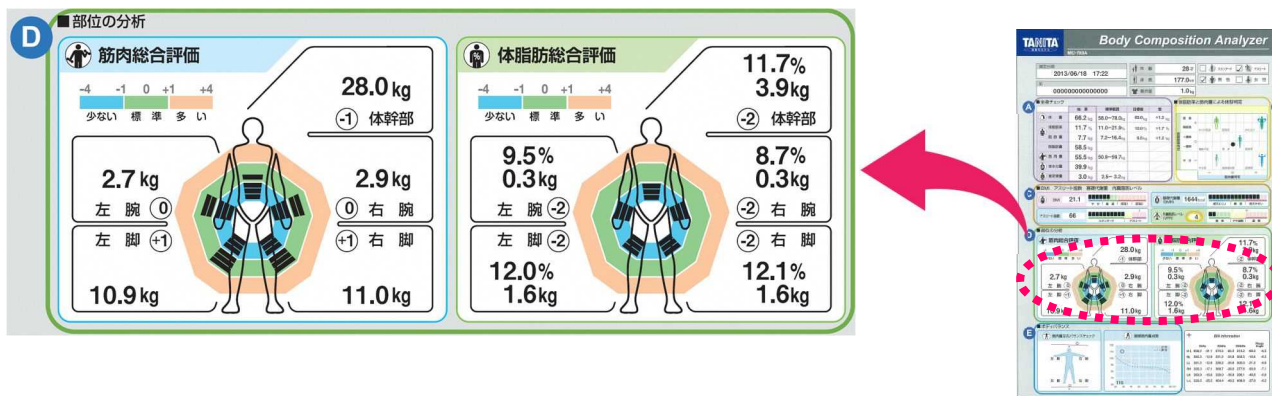
測定者の体組成がどのぐらいプロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

●内臓脂肪レベル (VFR)

腹腔内 (内臓のまわり) についての脂肪をレベル表示します。

【D】 部位の分析

脂肪と筋肉を部位別に分析。部位ごとの数値判定など、プロポーション作りや筋力トレーニングに必要な情報を提供します。



●筋肉脂肪評価

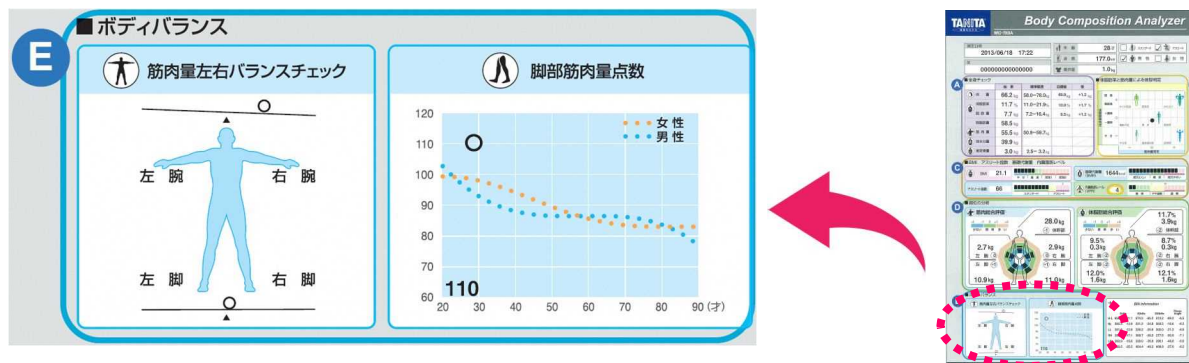
同性別、同体格の人の平均と比較しています。
ウォーキングや筋力トレーニングの成果の確認などに役立ちます。

●体脂肪総合評価

減量の効果などを確認することができます。

【E】 ボディバランス

筋肉量の左右バランスチェック、脚部筋肉量点数



●筋肉量左右バランスチェック

左右の腕と脚の筋肉量を比較し、バランスをチェックします。

●脚部筋肉量点数（脚点）

体重に占める脚の筋肉量の割合を指標化し、理想的とされる値と比較してスコア化しています。

	低い	やや低い	良い
脚点	50～79 点	80～89 点	90～150 点

血圧計「BP-900」の測定方法（1/2）



1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方
（測定対象者は上腕の周囲長が約18～35cmの方になります）
- ・腕が濡れている方（故障および感電の原因になります）

2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

血圧計での測定は、下記の1～4の手順で行っていただきます。

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせします。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



準備が整いました
測定できます



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）。
「ピッ」という音の後に「ビッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

血圧計「BP-900」の測定方法（2/2）



2

正しい姿勢でお座りください

- ◆上着等の厚手の服は脱いでください。
（薄手の衣類の場合は、腕をまくらずにそのまま測定してください）
- ◆**心臓と腕の高さを合わせてください。**
（椅子の高さを調整してください）
- ◆手のひらを上にして、**腕帯の奥まで**腕を入れてください。
（腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください）
- ◆背筋を伸ばし、体の力を抜いてください。
（緊張している時は深呼吸を2～3回して、リラックスしてください）



3

測定を開始してください

スタートボタンを押してください。
（**みどり色**に点灯しているボタンです）

測定中は話したり動いたりせず、静かにしてください。
（動いたり話したりした場合、測定を中止することがあります）

※測定中に痛いと感じたら
非常停止ボタンを押してください



4

測定結果が表示されます

測定結果がパネルに表示されます。
（プリンター付きの機種の場合は測定結果が出てきます。
印刷が終わるのを待って、軽く引っ張り切り離してお持ちください）

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、活動量計を外して測定終了です。

<正しく血圧を測定するポイント>

- 上記の手順「【2】正しい姿勢でお座りください」の各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5～10分程度休憩してください。

※血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。

以上で、血圧計の測定手順は完了となります。

【4—5】健康診査受診ポイント（窓口申請必須）

《300ポイント／年》

「市が指定する基本的な健康診査等」を受診し、受診証明（または内容が分かる領収書）を保健センターに提示した場合に、300ポイントを付与します。

申請の際は、お手持ちのスマートフォンをご持参ください。

※①～⑭の検（健）診等については、市報4月号と一緒に配布した健康カレンダーに掲載されている検（健）診等に限りです。

受診方法等、詳細は健康カレンダーをご確認ください。

《令和7年度「市が指定する基本的な健康診査等」》

対象となる検（健）診等の名称		
市が指定する基本的な健康診査等	個別検診	①肺がん・結核・胸部疾患検診
		②大腸がん検診
		③子宮頸がん検診
		④胃がん検診（内視鏡検診）
		⑤胃がんリスク検診（ABCD 検診）
		⑥肝炎ウイルス検診
		⑦乳がん検診（マンモグラフィ）
		⑧緑内障検診
	集団検診	⑨胃がん検診（バリウム検査）
		⑩乳がん検診（マンモグラフィ）
		⑪前立腺がん検診（採血による検査）
	⑫個別歯科健康診査（妊婦／成人）	
	⑬特定保健指導（ふじみんスッキリプログラム）参加	
	⑭後期高齢者健康診査	
	⑮特定健康診査・健康診査	
	⑯人間ドック・脳ドック	

・令和7年4月1日～令和8年1月31日に受診した検（健）診等が対象となります。

提出期限：令和8年2月2日（月）

※申請がない場合、ポイントは付与されません。

※氏名・受診日・医療機関等のみ確認し、結果の内容については一切使用することはありません。

【4ー6】トレーニング室利用ポイント



《10ポイント／回》

- ・上野台体育館トレーニング室登録者が上野台体育館トレーニング室を利用するとポイントを獲得できます。
- ・令和7年度ポイント対象期間は、**令和7年4月1日～令和8年1月31日**です。
- ・トレーニング室受付に設置してあるリーダーライターにICフェリカカードを置く、またはアプリ内の「その他」⇒「QRコードリーダー起動」から設置してあるQRコードを読み取るとポイントが付与されます。
- ・1回の利用で10ポイント付与され、1カ月で最大50ポイントまで付与されます。1カ月に6回以上利用した場合も獲得できるポイントは月最大50ポイントとなります。
- ・上野台体育館トレーニング室を利用するためには、上野台体育館トレーニング室の利用登録が必要です。
登録、利用方法については上野台体育館トレーニング室に直接お問い合わせください。
【上野台体育館トレーニング室】TEL:262-9048

【4ー7】ウォーキングラリーゴールポイント



《200ポイント／回》

- ・健康管理サイト「からだカルテ」を通して開催される年2回のバーチャルウォーキングラリーにおいて、期間内に規定歩数を達成してゴールをすれば、1回につき200ポイント獲得できます。
- ・令和7年度のバーチャルウォーキングラリー日程は、以下のとおりです。
【第1回】令和7年 5月1日（木）～7月7日（月）：68日間 北海道編
総歩数：510,000歩 1日当たり歩数：7,500歩
【第2回】令和7年 10月1日（水）～12月31日（水）：92日間 東海道五十三次編
総歩数：705,309歩 1日当たり歩数：7,666歩
- ・ウォーキングラリーの進行状況は、開催期間中に「からだカルテ」をご覧になることで、ご確認いただけます。

【4ー8】 元気・健康メニュースタンプポイント



市が認定する『元気・健康メニュー』を提供している店舗に行くとポイントが貯まります！

市では、健康に配慮した食事を選べる環境づくりを目指し、『元気・健康メニュー』の認定を行っています。

現在（令和 7 年 4 月時点）、市内 7 か所の店舗等が協力店としてメニューを提供しています。

店舗及び対象メニューは次ページをご覧ください。

※店舗の都合により、メニューに使用する食材等が変更となる場合や休業等の場合があります。

【スタンプカード受付期間】

毎年 3 月 1 日～翌年 1 月 31 日まで

【ポイント付与の流れ】

- ①元気・健康メニュー協力店に来店する
- ②スタンプカードにスタンプを押してもらう
 - ★来店で 1 個、元気・健康メニューを食べると追加でもう 1 個
 - ★同じ店舗を月に複数回利用することも可能
- ③スタンプを 10 個集めて保健センターに提出する
 - ★スタンプ 10 個で 100P 獲得（月に 1 度まで）

★ 最終届出期限：毎年 1 月末まで

④ポイントの付与

即時付与されます。

【元気・健康メニュースタンプカード】

協力店でのお会計時にスタンプカードをご提示ください。
来店でスタンプ1個、元気・健康メニューを食べた場合は
追加でもう1個！ ※本カードはふじみん元気・健康ポイント専用です。

市ホームページ

ふじみ野市
元気・健康メニュー
スタンプカード

ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」
☎049-293-9189
〒356-0011 埼玉県ふじみ野市福岡1-2-5（総合センター「フクトピア」内）
✉ kenkouyobou@city.fujimino.saitama.jp



STAMP CARD

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

10個
あつめて
100ポイント
GET!!



ふじみ野市 元気・健康メニュー&協力店

元気・健康都市宣言のもと、ふじみ野市は健康に配慮した食事を選べる環境づくりをめざし「元気健康メニュー」を認定しています。

彩りバランスメニュー

野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応



7つの認定基準

詳しくは市ホームページで！

エネルギー控えめオーダー対応

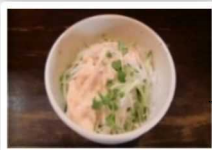
適塩メニュー

地場産野菜、米の取り入れ

たんぱく質充実メニュー

居酒屋 にし上

明太子サラダ



野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応

1皿で野菜 約280g！
30年以上前からある定番メニュー！1人でもペロリと食べられる人気メニューです。

・住所：ふじみ野市上福岡 1-12-12 ・電話：049-265-0477

中国料理 黄河菜館 フラス

野菜炒め



野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応

1皿で野菜 約280g！
野菜は炒めることで生よりもたくさん食べられます。1日の野菜摂取目標量(大人：350g)の8割が摂取できます。

・住所：ふじみ野市上福岡 1-6-17 ・電話：049-261-3280

そば処 浅野屋

とり天そば



地場産野菜、米の取り入れ

塩分控えめオーダー対応

自家栽培のそば粉や旬の地場産野菜を積極的に取り入れています。とり天は、粉に一工夫しており、香ばしくジューシーに仕上げました！

・住所：ふじみ野市亀久保 1136-24 ・電話：049-264-2355

そば・うどん 旭庵 基五郎

のらそば



野菜充実メニュー

地場産野菜、米の取り入れ

1皿で野菜 約180g！
地元産の長ネギ、さやいんげん、ナス、ごぼうを炒め、黒ゴマをたっぷりかけた自慢の一品です。

・住所：ふじみ野市上福岡 3-7-14 ・電話：049-261-1274

そば・うどん 菰久家

冷やし海藻サラダ
うどん・そば



彩りバランスメニュー

野菜充実メニュー

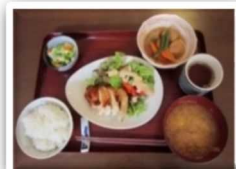
地場産野菜、米の取り入れ

1皿で野菜約210g！
地元産のトマト、キュウリ、レタスを使い、塩分を抑えたヘルシーメニューです。

・住所：ふじみ野市亀久保 4-7-20 ・電話：049-261-3496

フレンチ・イタリアン 七色の街

日替わり昼定食



塩分控えめオーダー対応

旬の野菜を取り入れた日替わりメニューです。塩分が控えめです。どなたでも利用できますので地域の皆さんぜひお越しください。

・住所：ふじみ野市鶴ヶ岡 4-16-15 ・電話：049-256-3020

ダイニングバー ポートエレン

ポートエレン風
チキンライス



エネルギー控えめオーダー対応

塩分控えめオーダー対応

適塩メニュー

たんぱく質充実メニュー

エネルギーや塩分を気にしながら、たんぱく質もしっかり取れます。お腹にも大満足な1皿です。

・住所：ふじみ野市福岡中央 2-1-3 ・電話 070-8933-8305



21 ふじみ野市けんこう大使「ふじみん」

店舗の都合で、休業やメニューの提供を中止している場合があります。ご了承ください。

令和7年4月現在

★店舗の都合や季節により、変更・休業等の場合があります。

【5】 個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更

個人情報の取扱い

- ・ふじみ野市の個人情報取扱いに準拠します。
-

事業の中断・終了および事業内容の変更

（事業の中断・終了）

- ・諸事情に応じて本事業を中断、あるいは終了することがあります。
※その際には、事前に市広報誌、市ホームページなどを通じて発表します。
- ・事業終了後は「からだカルテ」の利用は終了となります。

（事業内容の変更）

- ・必要に応じ、参加者に対し事前に通知することなく、事業内容を変更することがあります。

【6】 各種手続き

（登録情報の変更）

- 結婚、住所変更（市内での転居）等、申込時の登録情報を変更する場合は、事務局へご連絡をお願いします。
- 連絡方法は、メール、持参、郵送、FAX送信による所定の「変更届」で受け付けます。
- 「変更届」等は、市ホームページからダウンロード可能です。

（参加辞退）

- 参加者の諸事情（転出、事故、病気、死亡等）により、途中で参加辞退できます。
- 参加辞退を希望する場合は、事務局へご連絡をお願いします。
- 参加辞退は、メール、持参、郵送、FAX送信による所定の「参加辞退届」の提出、または、お電話でのご連絡にて受け付けます。
- 「参加辞退届」は、市ホームページからもダウンロード可能です。
- 辞退の場合、理由の如何を問わず、それまでに貯めた交換前のポイントは失効しますのでご了承ください。
- 辞退の場合、タニタヘルスリンクの健康管理サイト「からだカルテ」の利用を停止します（アカウントの削除）。
- 1年間以上歩数データの送信がない場合についても参加辞退とみなし、ポイントの失効・「からだカルテ」の利用の停止を実施します。

（禁止事項）

- 活動量計の他人への売却、質入れは行わないでください。

【7】よくある質問

● ポイントの確認方法

- * スマホ、パソコン等から、「からだカルテ」にログインすることで「現在の総ポイント」や「ポイント獲得履歴」等が確認できます。
- * 「からだカルテ」の ID・パスワードは、初回登録時にお渡しした手紙に記載の ID・パスワード、もしくは、アプリ「HealthPlanet Walk」経由でご登録いただいた方は、承認時に届いたメール記載の ID とご自身で設定されたパスワードになります。なお、いずれもご自身で変更した場合は異なります。
- * 保健センターではポイントの確認・印刷は行っていません。ご自身で確認ください。

● ポイント交換の手続きは必要か

- * 手続きはありません。貯めたポイント 500P ごとに抽選権と自動的に交換いたします（毎年2月実施）。（年間最大10,000P）
 - * 余った500P 未満のポイント、10,000ポイントを超えたポイントは 翌年度には繰り越されず、全員0ポイントからスタートになります。
- 例1
2,510P の場合（抽選5口）余った10P は繰り越されません。
- 例2
10,600P の場合（抽選20口・年間上限10,000P）余った600P は繰り越されません。

● 来年度以降継続の手続きは必要か

- * 手続きはいりません。
- 参加辞退届を提出した、転出・死亡等の事由が発生した、1年以上データを送信していない場合を除き、自動的に翌年度も参加となります。

● 歩数が少なく感じる

- * 7秒以上の一定した動きがないと測定されません。
 - * 正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。
 - * 身に付ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。
 - * アプリを起動した瞬間・画面を切り替えた瞬間に歩数が加算されます。
- アプリ起動中は、リアルタイムで歩数は増えません。（起動中も歩数カウントはされます。）一度アプリを閉じ再起動していただくか、画面を切り替えていただくとアプリ起動中の歩数も反映されます。

● 自転車の運転時は、活動量計はカウントされるか

＊基本的にはカウントされません。

● 歩数計アプリをアンインストールしてしまった（スマホを変更した）

＊別冊「歩数計アプリ HealhPlanet Walk の使い方ガイド」に記載されている手順に従い、再インストールを行い、同じ ID・パスワードでログインすれば、データは継続できます。

ただし、未送信の歩数データは失われます。

※一部アプリに対応していない機種があります。

(参加者の問合せ先)

【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業事務局】

事業内容全般について

電話：049-293-9189

窓口：ふじみ野市保健センター

住所：ふじみ野市福岡1-2-5（総合センター「フクトピア」内）

対応時間帯：（平日）8：30～17：15

【株式会社タニタヘルスリンク（事業委託先）】

活動量計・歩数計アプリ・「からだカルテ」の問い合わせについて

株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート

電話：0120-771-015

対応時間帯：（平日）9：00～18：00

この手引きは大切に保管してください。