



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 活動量計参加者手引き

(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
【3-1】活動量計の使い方.....	4
【3-2】リーダーライター設置施設一覧.....	10
【4】ポイントの種類.....	12
【4-1】毎日ウォーキングポイント.....	13
【4-2】からだカルテログインポイント.....	14
【4-3】プログラム参加ポイント.....	15
【4-4】日々のからだ測定ポイント.....	15
【4-5】健康診査受診ポイント.....	22
【4-6】トレーニング室利用ポイント.....	23
【4-7】ウォーキングラリーゴールポイント.....	23
【4-8】元気・健康メニュースタンプポイント.....	24
【5】個人情報の取り扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更.....	26
【6】各種手続き.....	27
【7】よくある質問.....	28

～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30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15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。

《活動量計の破損・紛失》

- ・活動量計の破損（液晶不具合含む）、紛失等の場合は、実費負担（税込 4,235 円※令和7年4月時点）で購入していただきます。
- ・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）

《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、27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】

活動量計を携帯し、市内に設置された専用端末（リーダーライター）からデータ送信をします。そのデータにもとづき、ポイントが獲得できます。

専用端末の場所は、P10、P11をご覧ください。

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30日間に1回、指定の場所・機器で行ってください。
- 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30日間に1回、指定の場所・機器で行ってください。

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。

活動量計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）。でき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。

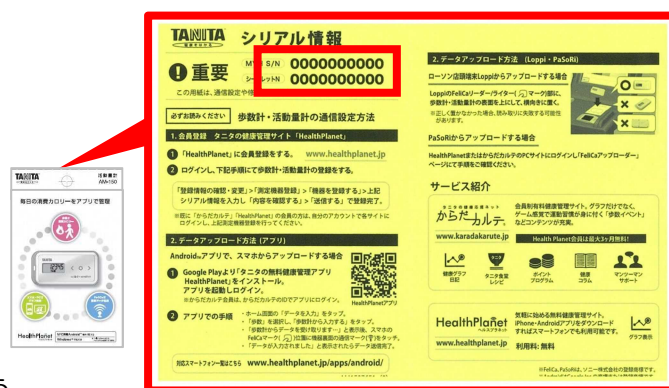
- ・当選した場合の景品は年度ごとに1種類のみです。重複当選はありません。
- ・①⇒②⇒③の順で、当選者を決定いたします。
仮に、年間ポイント数上位100名（②対象）の方が5,000円相当カタログギフト（①）に当選した場合、当選した分繰り上がりでポイント数101位、102位……の方が②の2,000円分商品券贈呈対象になります。
- ・抽選に当選した場合の景品は、4月末までに発送します。
- ・抽選は、株式会社タニタヘルスリンクが実施します。

【3-1】活動量計の使い方

「シリアル情報」

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に、「MYH S/N」と「シークレット N」の記載があることをご確認ください。

記載の番号は、健康管理サイト「からだカルテ」にログインする時や、活動量計が故障した際に必要となる番号になります。



MYH S/N とシークレット N を控えておきましょう。

MYH S/N

[illegible]

シークレット N

[illegible]

※ シリアル情報は捨てないようご注意ください。

「ボタンの操作方法」

ダウンボタン（<）・アップボタン（>）・表示切り替えボタン（○）で操作ができます。
実際に操作をして表示を確認をしてみましょう。

タニタ活動量計 AM150 各部の名称

【表面】

Diagram of the front of the Tanita AM150 activity monitor. The device is white with a grey display area. The display shows '12345' and 'kcal'. Below the display is the text 'ACTIVITY MONITOR'. Three buttons are located to the right of the display: a left arrow button, a central circular button, and a right arrow button. Red dashed circles highlight the display and the three buttons. Red lines with labels point to each part:

- 表示 (Display)
- ダウンボタン (Down button)
- アップボタン (Up button)
- 表示切り替えボタン (Display toggle button)

【裏面】

Diagram of the back of the Tanita AM150 activity monitor. The device is white. A large circular battery cover is on the left, highlighted with a red dashed circle and labeled '電池フタ' (Battery cover). On the right, there is a small rectangular area with a Wi-Fi symbol, highlighted with a red dashed circle and labeled 'データ通信部分' (Data communication part). Below the battery cover, the text 'MADE IN JAPAN', 'MYHS/N: 030107410', and 'AM-150' is visible. At the bottom, there is a note: '電池フタは硬貨などをあわせて回しあげてください。推奨硬貨：100円玉' (Please turn the battery cover with coins. Recommended coin: 100 yen coin).

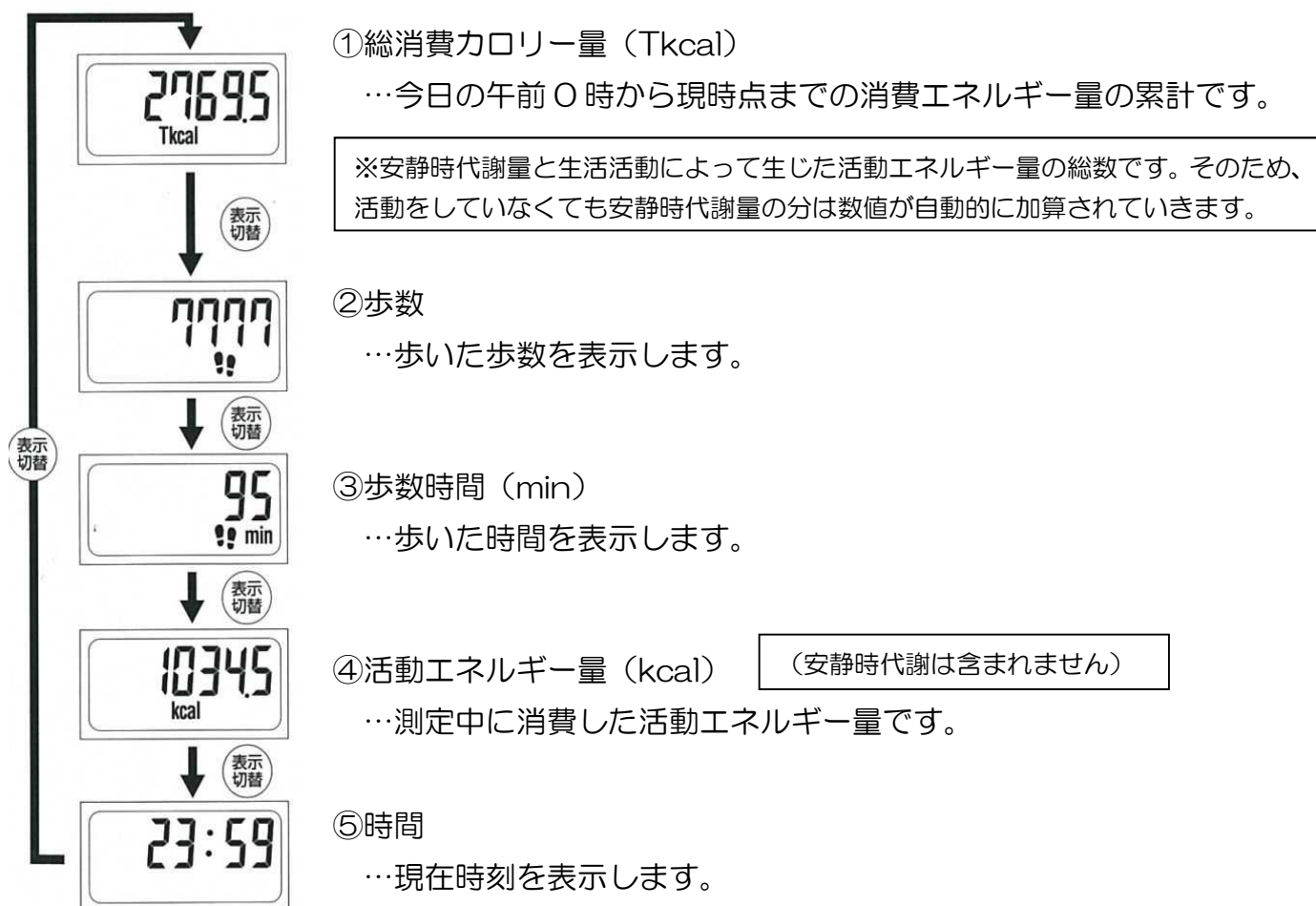
● 表示の切り替え方法

表示切り替えボタンを押すと次の順番で表示を切り替えることができます。

①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時間
目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

「液晶表示について」



※①～④の表示のときに「<」または「>」ボタンを押すと、7 日前までのデータを見ることができます。

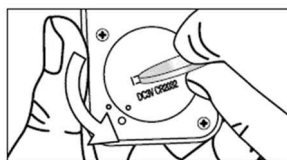
「データの保存について」

データは活動量計本体には 30 日分のデータが保存されますが、それ以降は古いデータから順に消去されていきます。

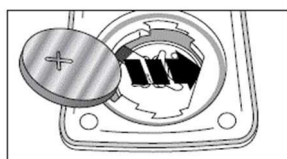
定期的に専用端末（リーダーライター）（P10、P11）からデータ送信を行うことで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

- ・測定値を活動量計に記録するタイミングは毎時 00 分（例：15：00）です。仮に電池交換を 15：35 に行うと 15：00～15：35 まで記録は消去されます。
- ・記録を出来るだけ残すには、毎時 01 分（例：15：01）直後に電池交換することをおすすめします。
- ・深夜 23：55～翌 0：05 まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。

「電池の交換方法」

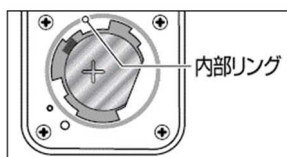


- ① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
(※推奨コイン・・・100円玉、500円玉等)

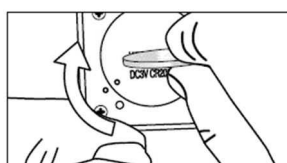


- ② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す

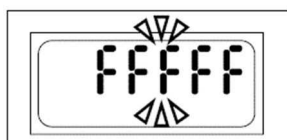
内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



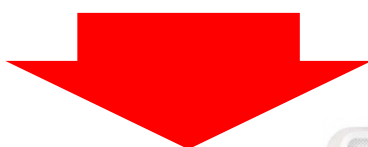
- ③ ボタン電池（CR2032）の（+）側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。



- ④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、
矢印の方向にしっかり締める。



- ⑤ 電池を入れ終わると、全表示点滅後、「FFFFFF」が表示されます。



上記①～⑤までの手順で「FFFFFF」が表示された後、リーダーライターもしくは
ローソン、ミニストップ店頭端末に置くことで
歩数の記録が再開し、「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」
が自動的に設定されます。
※リーダーライター設置施設等は P10、P11 をご覧ください



「FFFFFF」の表示が出ている間は、歩数等のカウントが行われません。



電池マーク  が点滅⇒電池残量が少なくなっています。

「Lo」と表示⇒電池残量0です。歩数も記録されません。

※電池交換後は、すぐにリーダーライターに置いてください。

液晶部分の左上に電池マークが表示されます。



「活動量計の破損・紛失」

- ・ふじみ野市保健センターの窓口にて対応します。
必ず**来所前に事務局へ電話連絡**をお願いします。
(TEL:049-293-9189)
連絡がなく来所された場合は、対応できない可能性があります。
- ・液晶不具合・破損・紛失等の場合は実費負担4,235円(税込・令和7年4月時点)で購入していただきます。
- ・活動量計を交換する際には、データの引き継ぎを行うため、シリアル情報が必要となります。
- ・活動量計の製品箱に入っている**黄色い紙は大切に保管**してください（活動量計交換の際は必ずご持参ください）。
- ・活動量計に使用しているボタン電池（CR2032）が切れた場合は、自費購入して交換してください（家電量販店、時計店やホームセンターなどで購入できます）。
- ・活動量計からアプリへと参加方法を無料で変更することもできます。
※アプリに変更した場合、活動量計へは戻れませんのでご注意ください。

「正しくご使用いただくために（身に付ける場所）」

【胸ポケット】

- ・上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

【首から下げる】

- ・付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れてください（服の外側に出して活動量計が大きくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります）。

【注意事項】

- ・活動量計をズボンのポケットに入れると、液晶画面が衝撃を受けやすく、破損、故障の原因になります。また、誤って洗濯してしまう要因にもなります。
- ・就寝時は、活動量計を外してください。衝撃、圧力が加わると故障の原因になります。
- ・活動量計は湿気、水濡れ、水没、高温、衝撃等に弱い機器です。取扱いには十分気を付けてください。（特に液晶部分）
- ・7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- ・不規則な歩行や激しいスポーツの時、乗り物に乗った場合等は、活動量が正しく測定できない場合があります。
- ・通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、及び、強力な電磁波のある環境では使用しないでください。

「データの送信方法」

① リーダーライター

活動量計を普段から携帯し、データの送信ができる専用端末（以下：リーダーライター）に置いてデータの送信をしてください。

※データ通信部分がリーダーライターの中央に位置するように置いてください。



リーダーライターから歩数データを送信する方法

1. リーダーライターに活動量計を乗せます。

活動量計は、表示画面を上にしてください。正しく置けなかった場合、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

2. 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ることがあります。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。



点灯パターン② 【データ送信中】
→ 青色に点灯

3. リーダーライターから活動量計をはずします。

データ送信完了のアナウンスが鳴ったら活動量計をはずします。



点灯パターン③ 【送信完了時】
→ 緑色に点滅



正しい位置に活動量計が置かれないと、赤色に点滅します。

リーダーライターが赤色に点滅した場合は、活動量計を一度はずし、ランプが緑色になってから置きなおして下さい。

データの送信に失敗しました。



- ・リーダーライター設置施設一覧はP10、P11に記載してあります。

上図の様に活動量計を置き、手順に従って体組成計で計測すると、体組成計で計測したデータも「からだカルテ」へ同時に送信されます。

- ・リーダーライターは、体組成計の脇に設置してあります。
- ・計測方法はP21をご覧ください。



②ローソン、ミニストップ

ローソン店頭端末「Loppi」及びミニストップ店頭端末 「MINISTOP Loppi」から送信する方法

「Loppi」及び「MINISTOP Loppi」での記録（送信）は活動量計データのみとなります。



① Loppi の FeliCa リーダー部に活動量計を置いてください。

※活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。

② 活動量計データが読み込まれます。

③ 活動量計データの送信が完了し、送信完了画面が表示されます。

★設置場所：ローソン、ミニストップ各店舗の店頭に設置されています。お近くの店舗をご利用ください。

- 活動量計は最低でも30日間に1回はデータ送信をしてください。
データをたくさん保存してからデータ送信を行うと、送信量が多くなるため時間がかかります。
出来るだけこまめな送信を心がけてください。

【3-2】リーダーライター設置施設一覧

○公共施設

	施設名称	住所	設置場所
1	市役所本庁舎	福岡1-1-1	1階受付
2	大井総合支所	大井中央1-1-1	1階公金収納窓口 となり
3	市民交流プラザ (フクトピア)	福岡1-2-5	1階事務室前
4	エコパ	駒林1117	1階受付
5	上野台体育館トレーニング室	福岡1-1-1 (市役所第4庁舎1階)	受付

○食品スーパー等

	施設名称	住所	設置場所
6	イオン大井店	ふじみ野1-2-1	2階サービスカウンター
7	イオンタウンふじみ野	福岡2-1-6	1階 中央入口エスカレーター 裏「わくわく広場」前
8	イトーヨーカドー 埼玉大井店	西鶴ヶ岡1-3-15	1階サービスカウンター
9	ヤオコー 上福岡駒林店	駒林元町2-1-20	サービスカウンター
10	ヤオコー 上福岡西口店	霞ヶ丘1-2-27	サービスカウンター
11	コモディイイダ 築地店	築地1-1-16	店舗内
12	ベルク 大井緑ヶ丘店	緑ヶ丘1-5-49	店舗内

	施設名称	住所	設置場所
13	トナリエふじみ野	うれし野2-10-87	総合受付
14	生鮮市場 TOP 鶴ヶ舞店	鶴ヶ舞2-2-17	サービスカウンター

○コンビニエンスストア

	施設名称	住所	設置場所
15	セブンイレブン 埼玉大井中央店	大井中央2-8-3	店舗内カウンター
16	ファミリーマート ふじみ野新駒林二丁目店	新駒林2-231-1	
17	ファミリーマート ふじみ野駅店	ふじみ野駅構内	

- ・リーダーライターの設置施設、設置場所については、施設や店舗の事情により変更となる場合があります。
- ・全国のローソン、ミニストップに設置してある Loppi、MINISTOP Loppi からも送信ができます。（P9参照）
- ・リーダーライターの上に活動量計を乗せてもデータ送信が出来ない場合、リーダーライターに不具合が生じている可能性があります。恐れ入りますが、事務局まで御連絡いただきますようお願いします。（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P13～P25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
- ・「活動量計」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P20、21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P16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。

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？

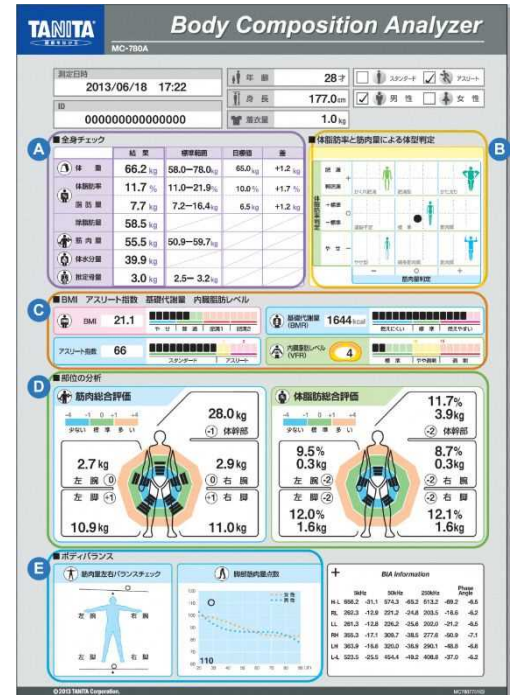
BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、アスリート指数

【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

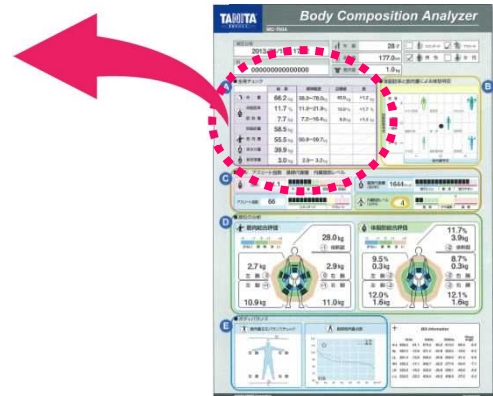
筋肉量の左右バランスチェック、脚部筋肉量点数



【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

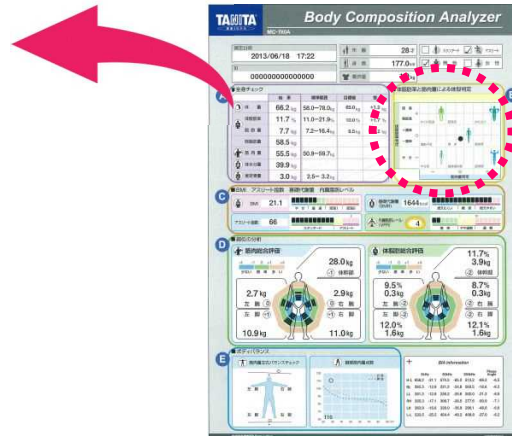
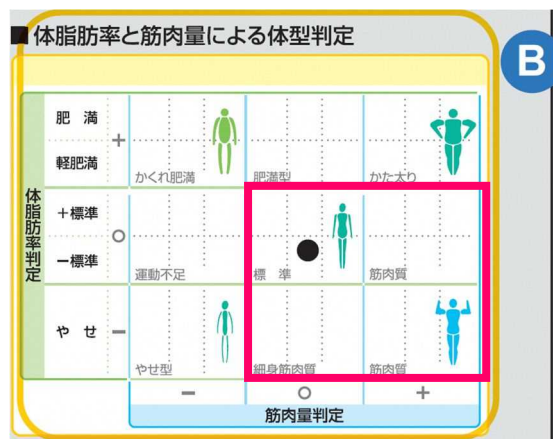
からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。

●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。

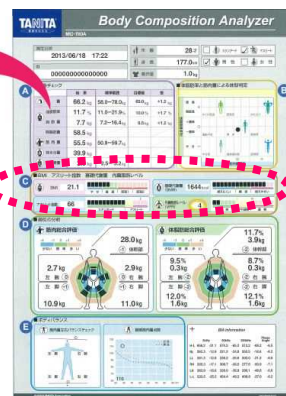


目指したいのは、「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」ゾーン

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

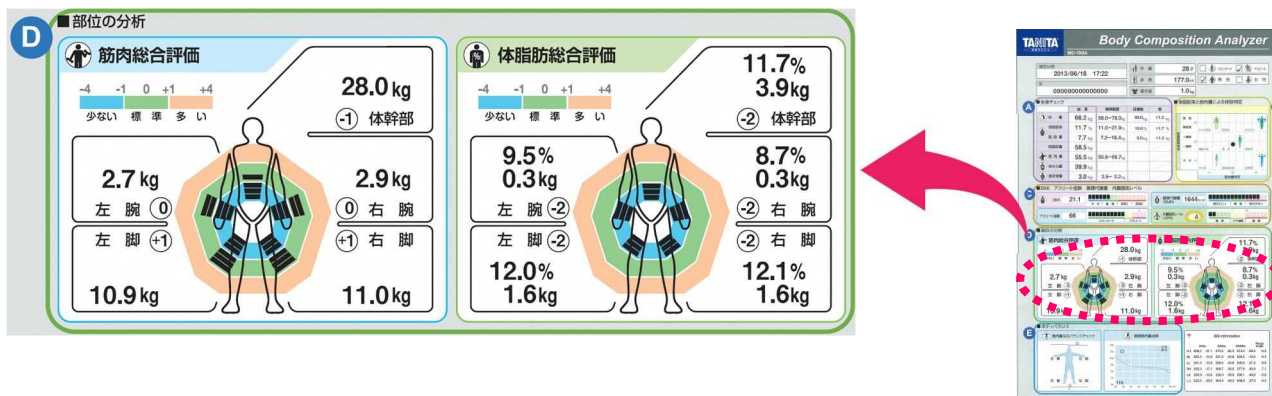
測定者の体組成がどのぐらいプロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています。

●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

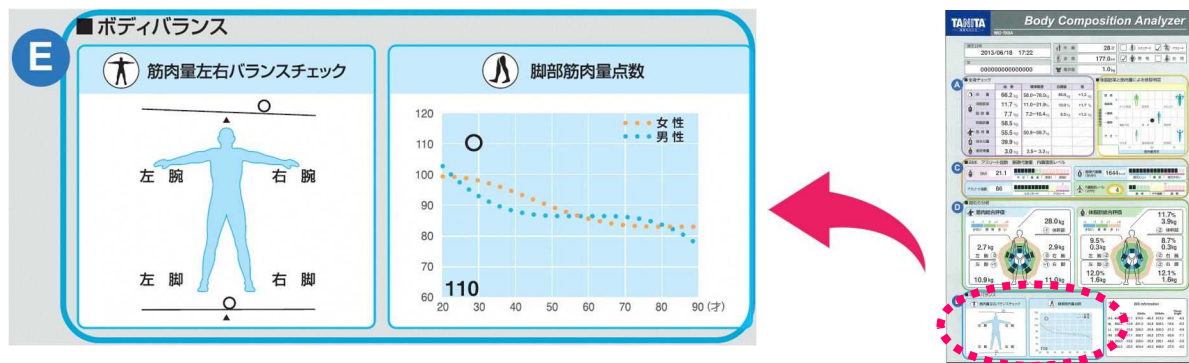
同性別、同体格の人の平均と比較しています。
ウォーキングや筋力トレーニングの成果の確認などに役立ちます。

●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

血圧計のはかり方

STEP 1

リーダライターに活動量計をのせます。



「準備が整いました。
測定できます。」

リーダライターに活動量計を乗せると、アナウンスが流れます。

※リーダライターの色が青く点滅するまでお待ちください。(歩数データがたまっていると時間がかかります。)

STEP 2

姿勢を確認します。

はじめに、
2～3回の
深呼吸

背筋をのばす
前かがみで測定すると、
お腹を圧迫し、測定値に
誤差を生じます。



腕帯と心臓の高さを
あわせる
腕帯よりも心臓の高さが低い
場合、重さの影響により測定
値が低くなります。

ひじをひじ置きに
載せる

【悪い例】

- ★腕の入れ方が浅い
- ★セーター等の厚着
- ★前かがみな姿勢
- ★腕まくり
- ★歩いてきた直後
- ★怪我や傷のある腕や点滴を行っている腕などは、危険ですので測定しないでください。

【スタートストップボタン】



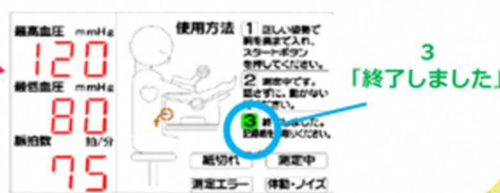
「○部」を押す

STEP 3

血圧を測定します。

- ①. 本体上面のスタートストップボタン（緑色）の「○部」を、指先でしっかり押してください。
- ②. 「血圧を測ります。背筋を伸ばし、ひじを奥までしっかり入れ、体を楽にしてください」のガイダンス終了後、自動的に測定が始まります。
- ③. 測定が終わると、腕帯の圧力が開放されます。3「終了しました」のランプが点灯した後、腕を抜いてください。

スタートストップボタン
「○部」を押す



【非常停止ボタン】

- ★測定を中止したい時は、すみやかに赤い「非常停止ボタン」を押してください。
- ★腕帯から空気が抜け、腕を圧迫から開放します。



非常停止ボタン

STEP 4

測定が終了し、リーダライターが緑色に点滅してから活動量計を外してください。

- ※記録用紙は出てきません。自身で記録をとるか、「からだカルテ」でご確認ください
- ※「ピヨピヨ」音は、活動量計を外していないお知らせです。忘れずにお持ち帰りください。



血圧計の操作方法についてお困りの際には、
お近くの職員まで
お声掛けください。



体組成計のはかり方

STEP 1

リーダーライターに活動量計をのせます。



「準備が整いました。
測定できます。」

リーダーライターに活動量計を乗せると、アナウンスが流れます。（青く光ります。）

【正しい測定姿勢】

★靴下を脱いで裸足で測定してください。

★ひじは曲げず、腕を自然に下げましょう。

★グリップは「銀色の部分」を軽く握りましょう。

STEP 2

リーダーライターが青く点滅したら体組成計に乗ります。



※乗った後、**すぐにグリップを握らないで**、10秒ほどお待ちください。

STEP 3

グリップを握る。



乗った後10秒後、グリップを握ってください。

（画面に「griP on」と表示されます。）

★「ピー」と音が鳴った場合、**すぐグリップを戻してください。**

“GriP on”と表示されてから、握りなおしてください。

STEP 4

測定結果が印刷されます。

※ 30秒ほどで印刷用紙が出てきます。身長、年齢がご自身のものか確認してください。



【測定が終わったら】

★グリップを元の位置に戻してください。（上から差し込む）

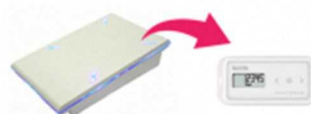
★活動量計を忘れずにお持ち帰りください。



STEP 5

リーダーライターが緑色に点滅したら活動量計を外してください。

※「ピヨピヨ」音は、活動量計を外していないお知らせです。忘れずにお持ち帰りください。



！測定の際の注意点！

- 体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対象になるように乗ってください
- ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は、体組成計での測定をお断りしております（装着している体内機器に重大な影響を与える可能性があります）。
- スマートフォンアプリで参加の方は計測用ICカードをお使いください。（測定手順は活動量計と同じです。）

体組成計の操作方法についてお困りの際には、**お近くの職員まで**お声掛けください。



【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、活動量計をご持参ください。

※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）診等に限ります。

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活動量計を置くことで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 埼玉県ふじみ野市権岡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

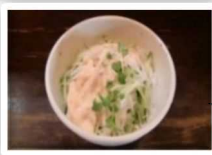
適塩メニュー

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 甚五郎

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 菟久家

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

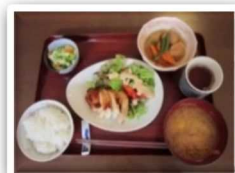
地場産野菜、米の取り入れ

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

フランチエール川越南 七彩の街

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



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。
- **参加方法の変更は原則 1 回のみ可能です（活動量計からスマートフォンのみ可）。**

（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」にログインするか、「Loppi」または「MINISTOP Loppi」に活動量計を置くことで「現在の総ポイント」「最新5日分の歩数データ」が確認できます。
- * 「からだカルテ」の ID・パスワードは、お渡しした活動量計の箱に入っていた黄色い紙に記載されています。なお、ご自身で変更・設定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50分・2,500P）余った10P は繰り越されません。

例2

10,600P の場合（抽選20回・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。

● 画面に何も表示されない

- * 動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。（省電力モード）

● 四角に斜線が入ったようなマークと、Lo の表示がでる

＊電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。(P6 参照)

● 電池寿命はどれくらいか

＊付属の電池は試用電池のため、電池寿命が短い可能性があります。

＊新品の場合、1 日 1 6 時間使用した場合の電池寿命は約 3 カ月です。
(使い方によって前後します)

● どこに身に付ければいいのか

＊胸ポケットに入れていただくことをお勧めします。上半身の身体活動をしっかりと測定するためです。首から下げる場合は、服の内側に入れて活動量計が大きく揺れないようにしてください。大きく揺れる場合は活動を正確に測定できないことがあります。

＊バッグに入れてしまうと正常にカウントされない可能性がありますので、出来る限り身に付けて携帯してください。

＊ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避けてください。機器に衝撃が加わると、故障につながります。

● 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。

● 活動量計の電池を新しくしたが、画面が「FFFFFF」と表示されて何もできない。

＊電池を入れ替えた後に、計測機器にかざしていただく必要があります。

市内設置のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップの店頭端末 Loppi に置くことで、歩数の記録を再開し、「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」が自動的に設定されます。「FFFFFF」の表示が出ている間は、歩数等のカウントが行われません。

(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