

令和
7年度

ふじみん 元気・健康ポイント

歩いて、測って、ポイント貯めよう!
アプリをダウンロードして今すぐ始めよう!

毎日のウォーキングや市が行う健康イベントなどに参加して、ポイントをゲット! アプリを通して、ワンタップで歩数を記録! 気軽に続けられる「ふじみん元気・健康ポイント」の新規参加者を募集します!

参加費 **無料**

参加条件 スマートフォンを持つ18歳以上のふじみ野市民

申込期間 通年(いつでも参加可能です)

※本事業は(株)タニタヘルスリンクの支援を得て実施しています。

参加者にはもれなく

500

ポイントを(抽選1口分)
プレゼント!

ウォーキング
などの
健康づくり活動

ポイントが
貯まる

抽選で最大
5,000円相当の
景品が当たります!

ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」



今年度から
リニューアルして
スタート!

問合せ

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

主催:ふじみ野市



**下記「参加手順」に沿っていつでもご参加いただけます。
市からの承認のメールが届いたら、参加スタートです。**

参加方法 スマートフォンアプリでの参加

「ふじみん元気・健康ポイント」に参加していただくためには、タニタヘルスリンクが開発した専用のスマートフォンアプリ「ヘルスプラネット walk」をご自身でインストールしていただく必要があります。

「ふじみん元気・健康ポイント」に参加をご検討の方は、下記の事項をご理解のうえお申し込みください。

対応OS

iOS 13,14,15,16,17,18 Android 8.0以上

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。

※画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

※ご利用端末の登録国によってはアプリをダウンロードできない可能性があります。



参加手順

- ①「ヘルスプラネットwalk」を開き、新規会員登録をタップ。
- ②団体コードに「f9189」と入力し、「ヘルスプラネット会員規約」、「プライバシーポリシー」と「ふじみん元気・健康ポイントに関する注意事項」を確認後、同意するにチェックを入れる。
- ③必要事項をすべて入力し、次へをタップ。
- ④入力した内容を確認し、登録をタップ。
- ⑤市からの承認を待つ。承認後、「ヘルスプラネットwalk」を開き、入力したIDとパスワードでログインする。



**App Storeまたは
GooglePlayストアから
「ヘルスプラネットwalk」を
ダウンロード**

iOS



Android



※お申し込み状況によっては、参加申請から承認まで日数がかかる場合があります。

〔歩数データ送信方法〕

「ヘルスプラネット walk」ログイン後、左上のマークをタップするとスマートフォンに記録された歩数がタニタヘルスリンクの健康管理ウェブサービス「からだカルテ」へ記録されます。

※歩数データは7日間に最低1回は送信してください。

※AndroidのOS要件を満たしている機種であっても、メーカー独自の省電力等の機能やセキュリティの設定により、使用できない場合があります。

※アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します。

※スマートフォンのバッテリーが切れた場合は、歩数のカウントはされません。

※ご利用の機種によって、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

貯まったポイントは抽選で商品券などに交換



交換は**500**ポイントから

500ポイント／抽選1口分

令和7年度ポイント付与期間

事業参加日～令和8年1月31日

500ポイント貯まると毎年2月に行われる抽選に自動的に参加となります(手続き不要)。

(年間最大交換可能ポイント:10,000ポイント・20口分)

また、年間獲得ポイント上位100名には、2,000円分の全国商品券を
もれなく贈呈します。

※ポイントの途中経過・現在順位についてはお答えいたしかねます。

※抽選後に余ったポイント(500ポイント未満のポイント・10,000ポイントを超えた分のポイント)は、繰り越されません。抽選後は、全員0ポイントからのスタートとなります。



 景品内容

\\ 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**



**年間獲得ポイント
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)

※商品券・カタログギフトの当選は、年度ごとにいずれか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。

歩いて、測って、ポイントを貯めよう!

ポイントの種類



	毎日ウォーキングポイント 最大24ポイント/1日	アプリを入れたスマホを持ち歩き、アプリ内の送信ボタン(⬆)を押して送信すればポイント獲得 ※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)
	「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。 ※ペースメーカー等体内機器を装着している方は体組成計を使用できません。
	\ 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)
	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
	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

※ウォーキングポイントの歩数データは7日に1回送信してください。

※ポイントの付与(反映)には時間がかかる場合がございます。

※その他、アンケートの回答によってポイントを付与する場合もございます。

※ポイントの獲得には、スマートフォンの持参が必要となる場合がございます。



「からだカルテ」も ご利用ください!



「からだカルテ」とは?

タニタヘルスリンクが運営している、健康習慣づくりをサポートするウェブサービスです。
今、ポイントがどれだけ貯まっているのかの確認や、血圧や体重等の測定データの管理もできます。

POINT

1

毎日ログインで、ポイントが貯まります!

令和7年度より、「からだカルテ」ログインポイントを開始します!
毎日1回ログインで1ポイント獲得できます!

POINT

2

市からのお知らせは、すべて「からだカルテ」 からご覧いただけます!

イベント開催のお知らせや事業内容の変更、土日計測会のスケジュールなど、ふじみん
元気・健康ポイントのお知らせのすべてをタニタヘルスリンクが運営する健康管理ウェ
ブサービス「からだカルテ」のお知らせ機能を通して行います。

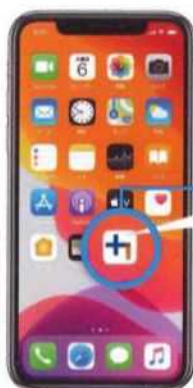
※今後、市からの通知は郵送では行わず、すべて「からだカルテ」を通して行われます。

POINT

3

自分の活動履歴や、 健康管理に役立つ情報を確認できます!

ふじみん元気・健康ポイントの獲得状況をはじめ、送信した「毎日の歩数」・「体組成
計・血圧計で測った測定データの履歴」、年2回実施されるバーチャルウォーキングラ
リーの進行状況などがご覧になれる他、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラ
ム」を通して、参加者の健康に関する目標管理をサポートいたします!



iOS

Android



各ストアから、上記2次元コードを読み込み、
「からだカルテ」アプリをダウンロードします。

その他注意点

これまでは退会の申出がない限りは参加者として登録しておりましたが、年度内(毎年度1月末
まで)に1度も歩数データ送信がなかった方については、登録を抹消いたします。

Q & A

Q 「日々のからだ測定ポイント」のための体組成計・血圧計はどこにありますか？ また、どうやって計測したらよいですか？

A 体組成計・血圧計は保健センター窓口横に設置してあります。
測定には、お手持ちのスマートフォンが必要です。

「ヘルスプラネットwalk」のアプリを開き、画面右下の「その他」から「会員QRコード」をタップし、QRコードを表示してください。その後、体組成計・血圧計横にあるQRコードリーダーにスマホの画面に表示されたQRコードをかざすことで、測定ができるようになります。

開庁時間（平日午前8時30分から午後5時15分まで）であれば、使用できます。

また、月に一度、大井総合支所2階にて計測できる機会を設けております。

詳細は「からだカルテ」及び市ホームページからご確認ください。

※ペースメーカー等体内機器を装着している方は体組成計を使用できません。

Q 歩数データを送るには？

A 「ヘルスプラネットwalk」のアプリをダウンロード後、ログインしていただき、トップ画面左上のマーク（凸）をタップすることで歩数データが送られます。

※計測した歩数は7日以内にデータ送信してください。

Q 「からだカルテ」や「ヘルスプラネット walk」にログインするためのIDとパスワードを忘れてしまった場合どうすればいいか

A タニタヘルスリンクのサポートデスク（☎0120-771-015）におかけいただき、「IDとパスワードが分からないこと」、「ふじみ野市の事業に参加していること」をお伝えください。





ふじみ野市

元気・健康メニュー のご案内

スタンプカード付

ふじみ野市では、健康に配慮した食事を選べる環境づくりを目指し、一定の認定基準を満たした食事を「元気・健康メニュー」として認定しています。協力店への来店、元気・健康メニューの喫食によってポイントを獲得できますので、是非ご賞味ください。

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 スタンプを
押してもらう

3 スタンプを集めて
保健センターに提出



お会計時にスタンプカードをご提示し、
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た場合は追加でもう1個)

スタンプを10個集めて保健センター
に提出することで、100ポイント獲得。

提出後、新たなスタンプカードを受け
取り、1に戻る。

提出期限 集計期間前(1月末)まで

※「元気・健康メニュー」協力店の詳細は、市HPをご参照ください。
※同じ店舗を複数回ご利用いただくことも可能です。
※ポイント付与は、1か月につき1枚(100ポイント)を上限とします。
※スタンプカードに有効期限はありません。



問合せ

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

スタンプ
カード

切り取って
ご使用ください。

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

7つの認定基準

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

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の一品です。

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 プラス



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きます。とり天は、粉に一工夫して、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。

住所:ふじみ野市上福岡3-7-14
電話:049-261-1274

そば・うどん 岳久家



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。(夏季限定)

住所:ふじみ野市亀久保4-7-20
電話:049-261-3496

フランス料理 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。塩分が控えめでどなたでも利用できますので、地域の皆さんぜひお試しください。

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。

住所:ふじみ野市福岡中央2-1-3
電話:070-8933-8305

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。



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!

※本カードはふじみ市元気・健康ポイント専用です。

市ホームページ



問合せ

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「ファクトピア」内)
✉ kenkouyobou@city.fujimino.saitama.jp

ふじみ野市
元気・健康メニュー
スタンプカード



スタンプ
カード

切り取って
ご使用ください。