

●令和8年度 ふじみん・元気健康ポイント 獲得方法一覧

ポイント名称	ポイント数	条件
毎日ウォーキングポイント	最大 24 ポイント/1 日	65 歳以上：活動量計・アプリに表示された歩数を送信するとポイント獲得。1,000 歩ごとに 4 ポイント（1 日上限 6,000 歩・24 ポイント） 65 歳未満：活動量計・アプリに表示された歩数を送信するとポイント獲得。1,000 歩ごとに 3 ポイント（1 日上限 8,000 歩・24 ポイント） ※活動量計参加者は市内指定箇所に置いてある機械（リーダーライター）、 または、ローソン・ミニストップ店舗端末ロッピーに活動量計をかざすことで、歩数が送信されます。 ※アプリ参加者はホーム画面左上のボタンをタップすることで歩数が送信されます。
アプリログインポイント	1 ポイント/1 日	健康管理サイト・アプリ「からだカルテ」、「ヘルスプラネット」、または「ヘルスプラネットウォーク」のいずれかを閲覧・ログインするとポイント獲得（1 日 1 回まで）
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るとポイント獲得 ※ポイント対象となる事業が市報に掲載された場合、ポイントマーク（  ）がタイトルについています。 ※事業内容の詳細は、各事業の担当課、または、施設に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、または、大井総合支所に設置している体組成計でからだの状態を測定すればポイント獲得 ※原則平日のみですが、一部土日祝に計測会を実施いたします。 ※大井総合支所設置の血圧計・体組成計について、選挙期間中は撤去いたします。
健康診査受診ポイント （要：保健センター窓口申請）	300 ポイント/年度	所定の健康診査・がん検診・人間ドック等を受診した証明を保健センターに持参するとポイント獲得
トレーニング室利用ポイント	10 ポイント/回 ひと月に 5 回まで	活動量計・アプリ（スマートフォン）を持参のうえ、上野台体育館トレーニング室（要申請・有料）を利用するとポイント獲得
ウォーキングラリーゴールポイント	200 ポイント/回 年 2 回開催	健康管理サイト・アプリ「からだカルテ」・「ヘルスプラネット」上で行われるバーチャルウォーキングラリーで、期間内に指定された歩数を達成してゴールをすることでポイント獲得（毎年 5 月・10 月ごろ開催）
元気・健康メニュースタンプカードポイント （要：保健センター窓口申請）	100 ポイント/回	減塩・地場産野菜使用など、市の基準を満たしたメニューを提供している店舗に来店するとスタンプ獲得・基準メニューを食べると追加でスタンプ獲得 保健センター、または、元気・健康メニュー提供店舗で配布しているスタンプカードにスタンプ 10 個を貯め、保健センターに持参するとポイント獲得
公共施設おたちよりポイント	10 ポイント/回 ひと月に 5 回まで	活動量計参加者：公共施設に置いてあるリーダーライターに活動量計をかざすとポイント獲得（血圧・体組成の測定時も同様に獲得） アプリ参加者：公共施設掲示の「元気・健康ポイント二次元コード」をアプリ（スマートフォン）内カメラで読み込むとポイント獲得
ウォーキング継続ポイント	令和 8 年 5 月より開始 10 ポイント/月	前月に歩数を送った履歴がある方が、続けて翌月に歩数を初めて送信したときにポイント獲得
ウェルカムポイント（新規参加者のみ）	500 ポイント/1 度限り	新規で参加し、かつ、はじめて歩数を送信する ことでポイント獲得
アンケート回答ポイント	100 ポイント/回	（アンケートを実施した場合のみ） 市が実施する「ふじみん元気・健康ポイント」アンケートに回答いただくことでポイント獲得

●毎日ウォーキングポイント(1日最大24ポイント)

1日に歩いた歩数が、各年齢別に設定された目標を達成した場合、歩数に応じてポイントを獲得できます。

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日上限8,000歩	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

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日上限6,000歩	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

●プログラム参加ポイント 対象事業(1回 50ポイント)

●開催イベント

※開催前に市報・市ホームページ・「からだカルテ」・「ヘルスプラネット」等にて周知いたします(市報掲載時には、マークがついています)。

※本記載の内容は、令和8年4月1日現在の情報です。

追加・中止・変更等がある場合がございます。ご了承ください。

事業名(実施予定月)	担当
歯の健康フェア(5月)	保健センター
健康生活セミナー(9月)	
歯と口の健康づくり講演会(11月)	
こころの健康セミナー(令和9年3月)	
ノルディックウォーキング(未定)	文化・スポーツ振興課
元気・健康フェア(6月)	
シニア元気塾(10月・3月)	
まぜこぜ運動会(10月)	
チャレンジ教室(11月)	
健康いきいきウォーキングパトロール講習会(10月)	危機管理防災課
医療支援講座(6月)	社会教育課
ぴんしゃんサポーター養成講座(5月・6月)	高齢福祉課
ぴんしゃん体操普及啓発(10月)	

●定例講座

※申込方法、参加費・参加要件等をお知りになりたい場合は、

プログラムを実施する施設にお問い合わせください。

講座名	担当
ピラティス入門	上野台体育館トレーニング室 住所:福岡 1-1-1 市役所第4庁舎1階 電話番号:049-262-9048 ホームページ
リフレッシュヨガ	
シニア向けからてビクス教室	
はじめてのフラ	
脳とからだの元気教室	
健康体操	
エゴスキュー	ふじみ野市立産業文化センター 住所:うれし野 2-10-48 電話番号:049-269-4811 ホームページ
フラメンコ教室	
日曜筋膜リリース教室	ふじみ野市立市民交流プラザ(フクトピア) 住所:福岡 1-2-5 電話番号:049-264-7971 ホームページ
火曜筋膜リリース教室+α	
足ほぐし健康教室	

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

⑨市実施 集団検診 胃がん検診（バリウム検診）

⑩市実施 集団検診 乳がん検診（マンモグラフィ）

⑪市実施 集団検診 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）への参加

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

対象メニューの画像など、詳細は、[こちらのページ](#)をご覧ください。

店舗名	住所	電話	対象メニュー
居酒屋 にし上	上福岡1-12-12	049-265-0477	明太子サラダ
中国料理 黄河菜館プラス	上福岡1-6-17	049-261-3280	野菜炒め
そば処 浅野屋	亀久保 1136-24	049-264-2355	とり天そば
そば・うどん 旭庵 甚五郎	上福岡 3-7-14	049-261-1274	のらそば
そば・うどん 甚久家	亀久保 4-7-20	049-261-3496	冷やし海藻サラダ うどん・そば
ブランチエール川越南 七彩の街	鶴ヶ岡 4-16-15	049-256-3020	日替わり昼定食
ダイニングバー ポートエレン	福岡中央2-1-3	070-8933-8305	ポートエレン風 チキンライス

●公共施設おたちよりポイント 対象公共施設 (1日1回10ポイント/月50ポイントまで)

	施設	二次元コードポスター位置 (アプリ参加者)	リーダーライター設置施設 (活動量計参加者)
1	ふじみ野市役所本庁舎	1階総合受付裏 パーテーション	○
2	ふじみ野市役所出張所	上福岡ココネ2階側入口 自動ドア付近	
3	大井総合支所	1階市民窓口係正面 掲示スペース	○ ※血圧・体組成測定でも獲得
4	市民交流プラザ「フクトピア」	1階ロビー チラシ配架スペース	○
5	ふじみ野市保健センター	1階体組成計設置箇所 右手	○ ※血圧・体組成測定でも獲得
6	コスモスホール	入口正面 机上	
7	鶴ヶ岡コミュニティセンター	受付右手 掲示スペース	
8	旭ふれあいセンター	入口右手 掲示スペース	
9	ふじみんアリーナおりひめ	昇降口右手 掲示スペース	
10	ふじみんアリーナひこぼし	昇降口左手 掲示スペース	
11	ふじみ野ステラ・イースト	1階ロビー奥右手 掲示スペース	
12	ふじみ野ステラ・ウェスト	1階受付 机上	
13	産業文化センター	受付左手 机上	○
14	上野台体育館	受付右手 掲示スペース	※ 上野台体育館トレーニング室 ご利用者のみ
15	駒林体育館	昇降口脇 掲示スペース	
16	余熱利用施設「エコパ」	受付右手 リーダーライター横	○
17	大井総合福祉センター	1階受付 右手の柱	○
18	介護予防センター	1階 機能訓練室前掲示スペース	○
19	高齢者あんしん相談センターふくおか	入口扉	
20	高齢者あんしん相談センターかすみがおか	入口左手 掲示スペース	
21	高齢者あんしん相談センターつるがまい	事務所内	
22	高齢者あんしん相談センターおおい	事務所内	
23	子育て支援センター（上野台）	※施設利用者のみ	
24	子育て支援センター（大井）	※施設利用者のみ	
25	子育て支援センター（霞ヶ丘）	※施設利用者のみ	
26	上福岡図書館	入口右手 掲示スペース	
27	福岡河岸記念館	受付窓口	
28	旧大井村役場	建物内受付窓口	

ポイントを貯めると、抽選で景品が当たります！

ふじみん元気・健康ポイント 公共施設おたちよりポイント



ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」



サンプル



10ポイント付与／回（月5回まで・1日1回上限）

ふじみん元気・健康ポイント事業に参加されている方は、
上部のQRコードを読み込んでください。

ポイント事業にご参加の方（HealthPlanet Walk）



お問い合わせ
元気・健康マイレージ事務局
049-293-9189

参加方法はこちら

