

歩く、使う、楽しむ 健康で幸せに生きる

家族と
出かけながら

散歩
しながら

働き
ながら

2024

なんたん 健幸ポイント

新規参加者募集

活動量計やスマホアプリを身に付けてウォーキングや健康づくりに関するイベントなどに
参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを商品券に交換できます。

楽しく歩いて

こんなにすごい!「歩く効果」

5,000歩/日 (うち早歩き7.5分)

➡➡➡ 認知症を予防・改善!

7,000歩/日 (うち早歩き15分)

➡➡➡ がんを予防!

8,000歩/日 (うち早歩き20分)

➡➡➡ 生活習慣病を予防・改善!

健康のために

- がんばってますポイント
- 変わりましたポイント
- けんしんポイント
- 継続ポイント
- 行きましたポイント (イベント参加)



お得にもらおう

景品交換

貯まったポイントは
南丹市商工会商品券と交換!



最大
4,500
円分

※2021・2022・2023年度より継続参加の方は申込の必要はありません

募集期間 令和6年4月26日(金)～7月31日(水)

年会費 1,000円/年(4月1日～3月31日)

申込締切 令和6年7月31日(水) 必着

参加条件 アンケート調査に協力できること

事業期間 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

募集人数 700名 *定員になり次第申込終了します。

対象 18歳以上(2006年4月1日以前生まれ)の南丹市の住民・在勤・在学の方

お問い合わせ

南丹市健幸まちづくり課 中央庁舎2階

電話: 0771-68-0016

受付時間: 午前9時00分～午後5時00分 (土・日・祝日・年末年始除く)



「なんたん健幸ポイント2024」お申し込み方法

コースを選ぼう！

活動量計コース 年会費1,000円



タニタのFeliCa搭載 活動量計『AM-150』D11×W78.5×H40mm(約28g)

アプリコース 年会費1,000円



または

対応機種 ※必ずご確認ください
詳細については、上記二次元コードよりご確認ください。

2. はがきでのお申し込み

なんたん健幸ポイント2024応募係に
郵送で提出してください

※アプリコースはWEB申し込み限定※

2. WEBからのお申し込み

右の二次元コードから
お申し込みください

<https://www.karadakarute.jp/nantancity>



3. 書類や活動量計を受け取ろう！

お申込から3～4週間後、書類(自己学習キット)や活動量計をご自宅にお届けします。受け取りの時に宅配業者に年会費1,000円をお支払いください。



参加者の声

地域の歩こう会ですすめられたのがきっかけでした。はじめ活動量計をつけることを忘れてしまいがちでしたが、3年目になって健康をさらに意識するようになりました。また、健幸ポイントをしている人との関りが増えてうれしい。よく笑って、しゃべることが元気のポイントです！

Hさん

毎日、目標歩数の達成が不安でしたが、「毎日達成できなくても1か月で達成できればいい」と教えてもらって、気楽に取り組むことができました。車や自転車をやめて歩くようになりました。アプリでの歩数イベントの国内外の名所めぐりもとても楽しんです！

Uさん

自分が頑張れば必ずポイントが貯まるのが嬉しい！毎日の目標は7000歩。夕方に活動量計をチェックして足りないときは、近所を歩いて調整するのも楽しいです！アプリからのお知らせも仲間と共有して参加するようにしています。

Tさん

「なんたん健幸ポイント2024」参加申し込み書

参加条件:18歳以上で市内在住・在勤・在学の方

記入日	2024年 月 日		
性別	氏名	フリガナ	
☐ 男 ☐ 女			
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号	- -		
身長	cm		
住所	〒 - 町名・番地		
	アパートマンション名、部屋番号		
参加コース	●活動量計コース ※本申込書は活動量計での参加専用です。		
記念品番号	※裏面参照		
勤務先 又は 学校名	所在地	南丹市	
	名称		
紹介者	健康ポイントID	R	
	氏名	フリガナ	

南丹市長様 個人情報取扱いに同意し申し込みます。

スケジュール

参加申込(順次)

裏表紙の「お申し込み方法」をご覧ください。

参加確定通知の発送

お申込から3～4週間後、活動量計や書類をご自宅にお届けします。
受け取りの時に宅配業者に年会費1,000円をお支払いください。

事業に参加

ポイント獲得期間は2025年1月31日までです。

ポイント交換 (2025年2月)



期間中に貯まったポイントは500P(1pt=1円相当)単位で
商品券と交換します。(上限4,500円)
*事前の申請は必要ありません

「なんたん健幸ポイント2024」お申し込みの皆さまへ

参加が決定した方々の中より、抽選で下記の記念品を贈呈いたします。
下記一覧より、ご希望の記念品をお選びいただき裏面の申込書に番号を記載ください。
※記載が確認できない場合、抽選の対象外となりますので、予めご了承ください。

NO	健幸都市応援わくわくコース		健幸都市応援事業所
①	木製花器	29名	二九精密機械工業株式会社 八木工場
②	小形羊羹 10本入	5名	株式会社虎屋 京都工場
③	野菜飲料ロングライフ 200ml 18本入	5名	雪印メグミルク株式会社 京都工場 池上製造所
④	京香本格だしセット	4名	福島鯉株式会社 京都南丹工場
⑤	こんにゃく 10個	10名	株式会社 伏見屋
⑥	八ッ橋36枚入 (3枚×12袋)	10名	株式会社井筒八ッ橋本舗
⑦	ささ鳥 鶏肉セット	5名	株式会社 ささ鳥
⑧	にんにく醤油 150ml 米粉 300g	10名	株式会社 Ryo
⑨	R6年産 京都産 コシヒカリ(精米5kg)	20名	TORAFARM
NO	健幸いきいきコース		
⑩	低周波治療器	5名	
⑪	自動血圧計	7名	
⑫	南丹市特産品 お楽しみセット	30名	

キリトリ線
郵便はがき

料金受取人払郵便

高輪局承認

1054

差出有効期間
2025年3月
31日まで

(切手不要)

1 0 8 - 8 7 9 0
1 0 3

東京都港区三田3-13-16三田43MTビル7階

(株)タニタヘルスリンク
なんたん健幸ポイント2024応募係 行



個人情報の取扱いについて

市は、参加申込書の情報に加え、アンケート、活動量、体組成、健幸ポイント、マイページの利用ログ、各保険者が保有する健康保険の種別、医療費、健康診査、介護給付費に関する個人情報を収集、分析します。また、分析に当たっては、その一部を本事業の受託者である合同会社健幸都市 Innovation Company 4に委託し、同社は市の監督のもと個人情報を利用します。

なお、個人情報は、特定の個人を識別できない状態に加工し、また、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないよう加工することにより、個人情報には当たらないデータとして外部に提供または統計情報として公表する場合があります。



17001901(03)

※(株)タニタヘルスリンクはJISQ15001及びプライバシーマークを取得しています。

※個人情報本事業の目的以外には使用しません。

「なんたん健幸ポイント2024」お申し込み方法

コースを選ぼう！

活動量計コース 年会費1,000円



タニタのFeliCa搭載 活動量計『AM-150』D11×W78.5×H40mm(約28g)

アプリコース 年会費1,000円



または

対応機種 ※必ずご確認ください
詳細については、上記二次元コードよりご確認ください。

2. はがきでのお申し込み

なんたん健幸ポイント2024応募係に
郵送で提出してください

※アプリコースはWEB申し込み限定※

2. WEBからのお申し込み

右の二次元コードから
お申し込みください

<https://www.karadakarute.jp/nantancity>



3. 書類や活動量計を受け取ろう！

お申込から3～4週間後、書類(自己学習キット)や活動量計をご自宅にお届けします。受け取りの時に宅配業者に年会費1,000円をお支払いください。



参加者の声

地域の歩こう会ですすめられたのがきっかけでした。はじめ活動量計をつけることを忘れてしまいがちでしたが、3年目になって健康をさらに意識するようになりました。また、健幸ポイントをしている人との関りが増えてうれしい。よく笑って、しゃべることが元気のポイントです！

Hさん

毎日、目標歩数の達成が不安でしたが、「毎日達成できなくても1か月で達成できればいい」と教えてもらって、気楽に取り組むことができました。車や自転車をやめて歩くようになりました。アプリでの歩数イベントの国内外の名所めぐりもとても楽しんです！

Uさん

自分が頑張れば必ずポイントが貯まるのが嬉しい！毎日の目標は7000歩。夕方に活動量計をチェックして足りないときは、近所を歩いて調整するのも楽しいです！アプリからのお知らせも仲間と共有して参加するようにしています。

Tさん

「なんたん健幸ポイント2024」参加申し込み書

参加条件:18歳以上で市内在住・在勤・在学の方

記入日	2024年 月 日		
性別	氏名	フリガナ	
☐ 男 ☐ 女			
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号	- -		
身長	cm		
住所	〒 - 町名・番地		
	アパートマンション名、部屋番号		
参加コース	●活動量計コース ※本申込書は活動量計での参加専用です。		
記念品番号	※裏面参照		
勤務先 又は 学校名	所在地	南丹市	
	名称		
紹介者	健康ポイントID	R	
	氏名	フリガナ	

南丹市長様 個人情報の取扱いに同意し申し込みます。