

なんたん健幸ポイント

2026

令和 8 年度参加手引

「なんたん健幸ポイント」とは、市民の皆さまの健幸づくりを後押しするための事業です。活動量計をつけて歩いたり、健幸づくりのイベント等に参加することで、参加される方の健康状態等に応じて健幸ポイントが付与され、歩数データ等を WEB サイト「からだカルテ」で見ることができます。獲得した健幸ポイントは、南丹市内の登録店舗で利用できる商品券に交換もしくは地域貢献として寄付することができます。

この手引きについて

- この手引きは、南丹市が実施する「なんたん健幸ポイント」の仕組みやポイント獲得・交換などのルール、各種手続きなどを解説したものです。
- この手引きは、退会まで大切にお持ちください。
- この手引きは、令和8年度版です。年度の途中や令和8年度以降にルール改定があるときは、別にご案内させていただきます。
- ご不明な点は、次の窓口にお問い合わせください。

- 事業全般に関すること
- 退会手続きに関すること

南丹市 健幸まちづくり課

TEL 0771-68-0016

午前9時00分～午後4時30分（土・日・祝日・年末年始を除く）

目次

1	概要.....	4
2	取り組んでいただくこと.....	4
3	データ送信・測定拠点.....	6
4	ポイント獲得の仕方.....	7
5	景品の交換.....	9
6	ポイントなどの確認方法（からだカルテ）.....	9
7	各種手続き.....	10
8	その他.....	10
資料 1	ポイント獲得ルール.....	12
資料 2	参加規約.....	21
資料 3	活動量計の使い方.....	25

1. 概要

なんたん健幸ポイントは、日々の歩数の計測等を中心として、みなさまに健幸づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

これまでより少し多めに歩いたり、所定の場所で体組成を測定したり、南丹市が開催する健康イベント・講座等に参加したりすることで、ポイントを獲得できます。

2. 取り組んでいただくこと

本事業に参加いただいた方には、以下の事項に取り組んでいただきます。

- (1) 歩数データの計測・送信【必須】
- (2) 定期的な体組成の測定【必須】
- (3) 指定の健康イベント・講座等への参加
- (4) アンケート調査への回答 【必須】

(1) 歩数データの計測・送信【必須】

活動量計を身につけて生活し、歩数を計測します。歩数データがたまったら、市役所などにある専用リーダーや、ローソンまたはミニストップの Loppi（ロッピー）に活動量計を置いて、歩数データを送信します。

⚠ 注意

- ✓ 歩数データは活動量計等に30日分ためられます。**30日に1度は必ずデータを送信**してください
- ✓ 活動量計を破損(誤って洗濯した等の水没を含む)や紛失された方は、自己負担で修理又は同じ活動量計をご購入いただきます
- ✓ 活動量計の電池交換は、適宜ご自身で行ってください
- ✓ 専用リーダーの設置場所は「3. データ送信・測定拠点」をご覧ください

(2) 定期的な体組成の測定【必須】

市役所などにある「測定コーナー」で、筋肉量や BMI（肥満度）などの体組成データを測定してください。

測定したデータはご自身のスマートフォンやパソコンなどで確認できます。

月に1回、測定することでポイントを獲得できます。

また3カ月に1回、測定結果に応じて、いつもより多めのポイントを獲得するチャンスがありますので、**毎月必ず測定するようにしましょう。**

なお、ペースメーカーなど体内機器を装着している人は測定できません。

(3) 指定の健康イベント・講座等への参加

歩数の計測や体組成測定のほか、市が指定する健康イベント等への参加、がん検診、健康診査の受診などでポイントを獲得できます。参加は任意ですが、ぜひ積極的にご参加ください。

●ポイント付与対象イベント●

名称	時期	獲得できるポイント
元気アップ体操教室	令和8年4月～令和9年1月	上限50ポイント
グランド・ゴルフ交流大会 (南丹市老人クラブ連合会)	令和8年10月予定	50ポイント
公式ワナゲ交流大会 (南丹市老人クラブ連合会)	令和8年10月予定	50ポイント
スポーツ推進課連携事業	令和8年5月～11月予定	50ポイント
緑化フェアイベント	令和8年10月12日(月)	150ポイント
京都丹波 散歩 de ウォーキング (きょうと健康長寿推進京都丹波地域 府民会議事務局 南丹保健所)	令和8年10月31日(月)	50ポイント
禁煙相談会	令和8年7月27日(月)・8月24日(月)	50ポイント
健幸アンバサダー養成講座	日程調整中	50ポイント
健幸アンバサダー フォローアップ講座	日程調整中	50ポイント
介護予防サポーター養成講座	令和8年8月20日(木)～9月17日(木)	50ポイント
元気アップなんたん研修会	日程調整中	50ポイント
睡眠講座	日程調整中	50ポイント
体力測定会	令和8年11月5日(木) 南丹市国際交流会館 令和8年11月6日(金) 胡麻基幹集落センター 令和8年11月10日(火) 南丹市保健福祉センター(美山分室) 令和8年11月17日(火) 八木市民センター	50ポイント

※対象イベントが追加された場合や内容が変更する場合は、「からだカルテ」アプリにて通知します。

(4) アンケート調査への回答【必須】

事業効果の分析や、今後の制度設計の基礎データとして使用しますので、アンケートにご協力ください。アンケートは、初回時と年度終了時に実施する予定です。

3. データ送信・測定拠点

各拠点等の利用可能時間等は変更になる場合があります。また、臨時休館・休業の状況については、各拠点等のホームページなどでご確認ください。

●測定コーナー（測定拠点）●

変更があれば、掲示やからだカルテのプッシュ通知などでお知らせします。

NO	拠点	所在地	利用可能時間等	データ送信	体組成計	血圧計	タブレット
1	南丹市役所	南丹市園部町小桜町 47番地	平日9時～16時30分 土日祝・年末年始除く	○	○	○	○
2	南丹市役所 八木支所	南丹市八木町八木東 久保29番地1	平日9時～16時30分 土日祝・年末年始除く	○	○	○	
3	南丹市 旧日吉はーとぴあ	南丹市日吉町保野田 垣ノ内11番地	平日8時30分～17時15分 土日祝・年末年始除く	○			
4	南丹市保健福祉センター 美山分室	南丹市美山町安掛下 8番地	平日8時30分～17時15分 土日祝・年末年始除く	○	○		
5	南丹市園部文化会館 (アスエルそのべ)	南丹市園部町上本町 南2番地22	9時～17時 月・祝・年末年始除く	○	○	○	
6	南丹市 八木老人福祉センター	南丹市八木町西田金 井畠1番地1	平日8時30分～16時30分 土日祝・年末年始除く	○	○		
7	南丹市日吉生涯学習セン ター(遊youひよし)	南丹市日吉町保野田 長通24番地	9時～17時 月・祝・年末年始除く	○	○	○	
8	南丹市美山文化ホール	南丹市美山町島島台 51番地	9時～17時 月・祝・年末年始除く	○	○	○	
9	鶴ヶ岡振興会	南丹市美山町鶴ヶ岡 新釈迦堂前1番地	平日9時～16時30分 土日祝・年末年始除く	○			
10	大野振興会	南丹市美山町大野 広畑1番地2	平日9時～16時30分 土日祝・年末年始除く	○			
11	知井振興会	南丹市美山町中勘定 10番地	平日9時～16時30分 土日祝・年末年始除く	○			
12	スプリングスひよし	南丹市日吉町中宮ノ 向8番地	10時～21時30分 水曜日を除く	○	○		
13	KCNなんたん	南丹市園部町小桜町 62-1	9時～18時 年末年始を除く	○	○		

※ 各施設の機器の操作などでお困りの場合は、南丹市健幸まちづくり課（68-0016）にお問い合わせください。（各施設のスタッフでは対応できない場合がありますのでご了承ください）

4. ポイント獲得の仕方

さまざまな健幸づくりなどに取り組むことで、**年度に最大で 3500 ポイントを獲得できます。**
 ポイントの一覧は下表のとおりで、**獲得期間は、令和8年6月1日から令和9年1月31日**
までです。条件やポイント数の詳細は「**資料1 ポイント獲得ルール (p.12)**」をご覧ください。

●ポイント一覧●

ポイント名称	条件	ポイント数
がんばってます ポイント (月々)	・月の平均歩数が一定数増加 ・月の平均歩数が推奨歩数を達成	0~400 (月に1回)
がんばってます ポイント (日々)	1日の歩数が推奨歩数を達成	2~10 (日に1回)
測定ポイント	健幸ポイント測定コーナーの体組成計で測定	100 (月に1回)
変わりました ポイント	3か月に1回、筋肉率やBMI (肥満度) の状態に応じて付与	0~500 (3か月に1回)
継続ポイント	月1回の歩数データの送信を確認できた場合に付与	0~100 (月に1回)
けんしん等ポイント ※自己申告シートの提出によりポイント付与されます。	・メタボ予防健診 ・特定健康診査 ・人間ドック ・すこやか健診 ・職場の健康診断	200 (年度に1回まで)
	・肺がん検診・結核検診、大腸がん検診 ・胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診	いずれか一つで 100 (年度に1回まで)
	・歯周病検診、後期高齢者歯科検診 (いずれも市が実施したものに限り)	100
	・元気アップ体操教室	50
	・明治国際医療大学連携事業 (100まで生き生き健幸サロン・日置きき結び里山チーム)	50
行きましたポイント	対象プログラム・行事の参加回数に応じて付与	1回50~100

ポイント名称	条件	ポイント数
健幸サポート活動 ポイント	・ 健幸マイスターとしてのサポート活動	2 (1日1回まで)
	・ 元気アップリーダーとしてのサポート活動 ・ 元気アップなんたん研修会	各50
	・ 介護予防サポーター養成講座 ・ 介護予防サポータースキルアップ講座	各50
	・ 健幸アンバサダー養成講座 ・ 健幸アンバサダーフォローアップ講座	各50
	・ 南丹市社会福祉協議会連携事業 (ボランティアきっかけ講座)	50 ※自己申告シートの 提出によりポイント付与

5. 景品の交換

たまったポイントに応じて景品をお渡しします

(交換申請などの手続きについては別途ご案内します。)

【令和8年度の景品】

商工会商品券

※ 景品の交換単位（500ポイント）未満の端数が残った場合、または3,500ポイントを超えた分のポイントは年度末で失効します。

【例 1】事業期間内にたまったポイントが3,700ポイントの場合

- ① 3,500円分の商工会商品券と交換（1ポイント=1円）
- ② 余りの200ポイントは年度末で失効 $3,700 - 3,500 = 200$ （余剰ポイント）

【例 2】事業期間内にたまったポイント7,000ポイントの場合

- ① 3,500円分の商工会商品券と交換（1ポイント=1円）
- ② 余りの3,500ポイントは年度末で失効

【例 3】事業期間内にたまったポイント1,300ポイントの場合

- ① 1,000円分の商工会商品券と交換（1ポイント=1円）
- ② 余りの300ポイントは年度末で失効

令和8年度から、たまったポイントで地域貢献（寄付）できるようになりました。
詳細は別途ご案内します。

6. ポイントなどの確認方法

専用WEB サイト「からだカルテ」で、ポイントの獲得状況などを確認することができます。

■ご自宅のパソコンやスマートフォンで

郵送で届いた書類内の ID、パスワードを使用してログインが必要です。

■ローソンまたはミニストップの Loppi（ロッピー）で

ローソンまたはミニストップの Loppi 端末に活動量計をかざすと、ポイント数や直近 5 日間の歩数を表示します。



【からだカルテで確認できること】

・各種ポイントの獲得状況 ・歩数や測定した体組成の情報 ・ポイント履歴
・ベースライン歩数 ・参加者の登録情報 ・タニタ社員食堂レシピ ・タニタ健康コラム
など

※ポイントの種類ごとに付与時期が異なりますので、ポイントの反映までにタイムラグが生じます。
※ポイント交換の上限は3,500 ポイントですが、「からだカルテ」では上限を超えた分も表示
されます。

7. 各種手続き

(1) 参加者情報の変更

申し込み時の参加者情報を変更したい場合は、南丹市健幸まちづくり課（0771-68-0016）
まで電話などでご連絡ください。なお、WEBサイト「からだカルテ」でも登録情報の変
更が可能です。

転出等により、参加者の要件を満たさなくなった場合は、退会の手続きをお願いします。
なお、転出等の後、おおむね1カ月程度で、自動的に退会したものとみなします。

(2) 退会

退会を希望される場合は、南丹市健幸まちづくり課（0771-68-0016）まで電話などで
ご連絡ください。なお、退会にあたっては次の点に留意してください。

項目	留意点
活動量計	退会時にご返却いただく必要はありません。
ポイント	退会時にポイント残高があっても景品に交換することはできません。
蓄積データ	退会となった時点で、システムに蓄積されている参加者に関するデー タは、個人を特定できる情報を削除し、個人を識別できない形に加工した 上で、本事業の評価等に利用させていただきます。 なお、分析結果の公表に際して個人が特定されることは一切ありません。
その他	一度退会されても、再入会が可能です。 ※ただし、アプリコースのみでのスタートとなります。

8. その他

(1) 継続方法

次年度以降は、特別な手続きを必要とせず、新しい年度のポイント獲得期間が始まり
ます。新年度の納入で継続（更新）となります。

(2) 活動量計の電池交換

活動量計の電池やストラップなどの交換は、ご自身で購入し行ってください。なお、電池切れのときは、活動量計の表示画面左上に電池交換マークが表示されます。電池交換の方法は、「**資料3 活動量計の使い方 (p.25)**」をご確認ください。

(3) 活動量計の動作不良・破損・紛失

活動量計の動作不良（表示されない、データ送信できないなど）や破損・紛失があったときは、南丹市健幸まちづくり課（0771-68-0016）までご相談ください。活動量計を破損・紛失された場合で、参加を継続されたいときは、**自己負担（税込 6,050 円）**で同じ活動量計（タニタ社製 AM-150）を購入していただくこととなります（AM-150 以外の活動量計は本事業ではお使いいただけません。）

(4) 個人情報の収集・利用など

個人情報の収集・利用など、なんたん健幸ポイントの参加に関する詳しいルールは、「**資料 2 参加規約 (p.21)**」をお読みください。

資料1 ポイント獲得ルール

(1) がんばってますポイント (月々)

活動量計等には日々の歩数データが自動的に記録されますが、30日間のデータしか記録できないため、定期的にデータを送信しましょう。データ送信・測定拠点の専用リーダーやローソンまたはミニストップのLoppi (ロッピー) に活動量計を置いて、歩数データを送信することができます。また、WEB サイト「からだカルテ」で、歩数の推移等をグラフなどで確認することができます。歩数を記録するため、活動量計等は普段から欠かさず身につけましょう。

【付与基準】

各月の平均歩数について、「ベースライン歩数^{※1}からの平均歩数の増加割合」と「推奨歩数^{※2}の達成」に対して、月に0~400ポイントを付与します。詳細は下表を参照してください。

歩数ポイント(月々)

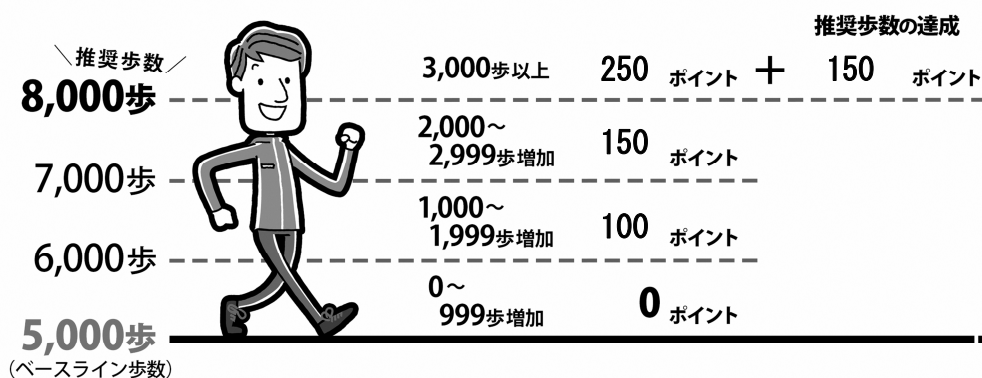
A ベースライン歩数からの ひと月あたりの 平均歩数の増加		B 各月の平均歩数 推奨歩数の達成			
1,000~ 1,999歩増加	100 ポイント	75歳未満の人			
2,000~ 2,999歩増加	150 ポイント	8,000~ 11,999歩	150 ポイント	12,000歩 以上	400 ポイント
3,000歩 以上増加	250 ポイント	75歳以上の人			
		6,000~ 8,999歩	150 ポイント	9,000歩 以上	400 ポイント

ポイント獲得上限 **A + B = 最大400ポイント**

例えば、75歳未満の人で、ベースライン歩数が6,000歩だった場合、月平均9,000歩(3,000歩増)歩くと、平均歩数の増加で250ポイント、推奨歩数の達成で150ポイント、合わせて400ポイントが付与されます。

たとえ推奨歩数の達成が難しくても、平均歩数を少しずつ増やしていけばポイント獲得することができます。

例: 75歳未満、ベースライン歩数5,000歩の人



【付与時期】

当月の歩数ポイントは、翌月になって最初に歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます。

※1 **ベースライン歩数**：以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。事業参加時は、最初に 1,000 歩を超えた日から 7 日間の平均歩数をベースライン歩数とします。ベースライン歩数は 6 カ月ごとに更新され、7 カ月目からはその前の 6 カ月間の平均歩数がベースラインになります。また、**ベースライン歩数の下限値は、75 歳未満 4,000 歩または 75 歳以上 3,000 歩となります。**なお、ベースライン歩数を算出するには、**1 日 300 歩以上、1 か月内で 20 日以上**の歩数が発生していることが必要です。なお、ベースライン歩数は WEB サイト「からだカルテ」で確認することができます（計算期間が過ぎてから 2 回目のデータ送信の後に表示されるようになります。）

※2 **推奨歩数**：将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために推奨される歩数のことで、年齢区分で異なります。

（2）がんばってますポイント（日々）

月の平均歩数とは別に、日々の歩数に対してもポイントが付与されます。

【付与基準】

1 日の歩数が推奨歩数を達成していた場合、日に **2～10 ポイント** を付与します。

※2027 年 1 月分の最終歩数データは、**2027 年 2 月 1 日～2 月 7 日**の期間中に必ず送信してください。

【付与時期】

歩数データの送信を行ったときに、歩数が確定した日（前日以前の歩数データ）に対してポイントを付与します。詳細は下表を参照してください

【がんばってますポイント（日々）基準】

区分	条件	獲得できるポイント
20 歳以上 74 歳までの 方	5,000 以上	2
	7,000 以上	4
	9,000 以上	6
	10,000 以上	8
	12,000 以上	10
75 歳以上の 方	4,000 以上	2
	6,000 以上	4
	7,000 以上	6
	8,000 以上	8
	9,000 以上	10

(3) 測定ポイント

なんたん健幸ポイント測定コーナーの体組成計で定期的に身体の状態を測定し、BMI（肥満度）や筋肉量などを確認することができます。また、定期的に測定することで、WEB サイト「からだカルテ」で、身体の状態変化をグラフなどで確認することができます。

【付与基準】

なんたん健幸ポイント測定コーナーの専用リーダーに活動量計等を置き、体組成計で測定することで、**月1回100ポイント**が付与されます。

【付与時期】

体組成計で測定したときに、自動的にポイントが付与されます。

(4) 変わりましたポイント

3カ月に1回、健康づくりの成果として BMI（肥満度）や筋肉率の維持・改善が見られた場合、ポイントが付与します。

なお、BMI や筋肉率の測定には、正しい身長の設定が必要です。

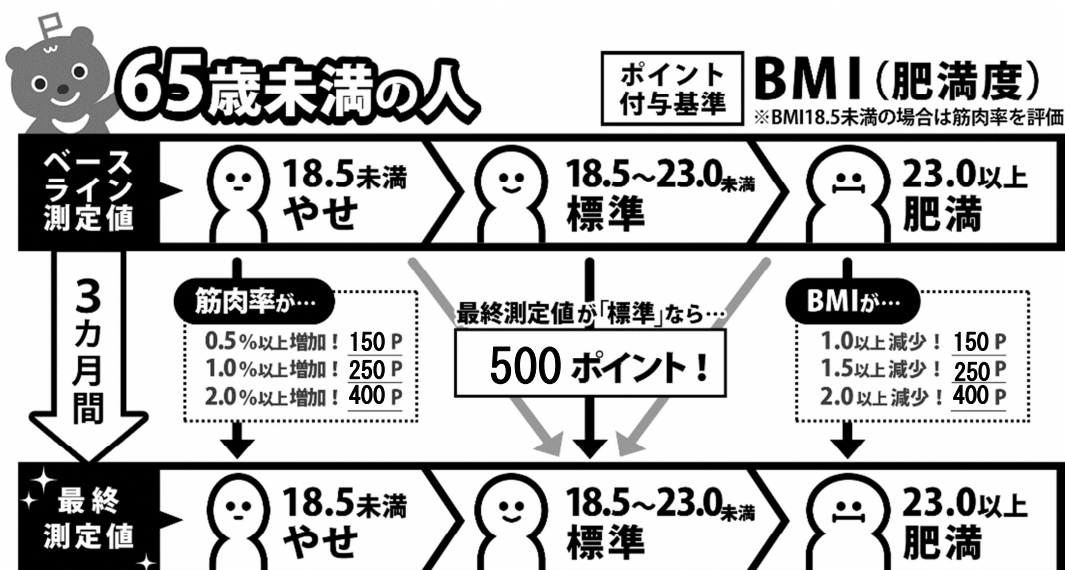
【付与基準】

なんたん健幸ポイント測定コーナーの体組成計で測定した結果、BMI（肥満度）や筋肉率が、「基準範囲^{※3} 内にある場合」と「ベースライン BMI・筋肉率^{※4} から改善した場合」に、**3カ月に1回0～500 ポイント**を付与します。基準は年齢や性別によって異なります。

■65 歳未満の人

- ① 3 カ月目最後の測定でBMI（肥満度）が「標準」範囲内であれば、500 ポイントが付与されます。
- ② BMI（肥満度）が基準範囲外の場合、3 カ月間の筋肉率または BMI（肥満度）の改善度合に対して、0～400 ポイントが付与されます。

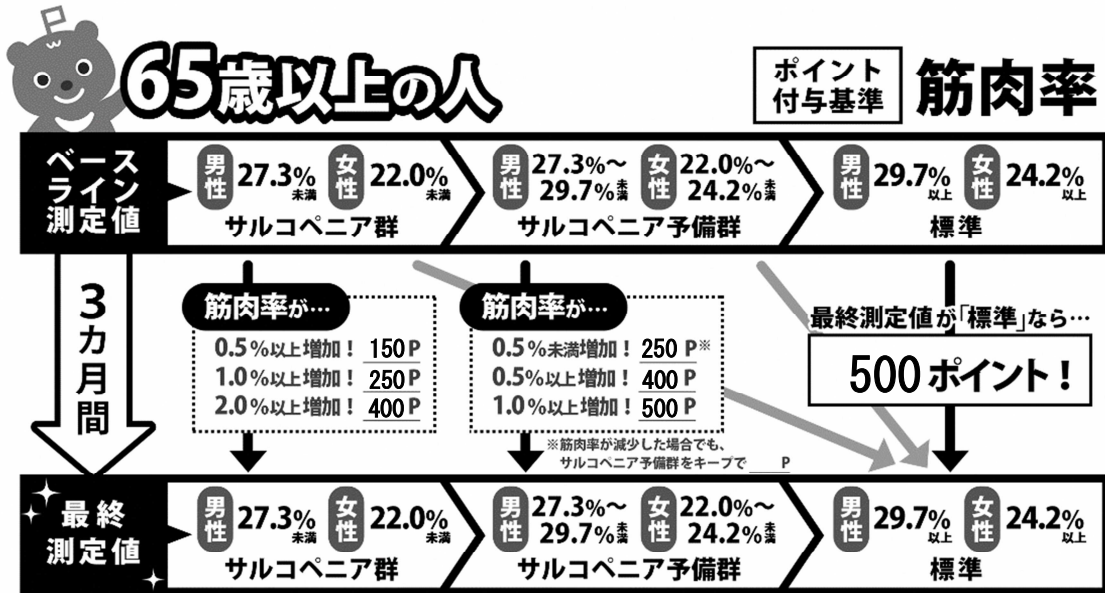
【維持・改善ポイント（65 歳未満の人）】



■65 歳以上の人

- ① 3 カ月目最後の測定で筋肉率が基準範囲内にあれば、500 ポイントが付与されます。
- ② 筋肉率が基準より低い（サルコペニア※⁵ 予備群またはサルコペニア※⁵ 群）の場合、3 カ月間の筋肉率の改善度合に対して 0～500 ポイントが付与されます。

【維持・改善ポイント（65 歳以上の人）】



【付与時期】

3カ月を1クールとして、1クールに1回ポイント付与のタイミングがあります。

1クール目は、参加申込後に初めて体組成計で計測した月を1カ月目とします。ベースラインBMI・筋肉率は1カ月目の最初の体組成データとし、3カ月目の最後の体組成データをもとに判定し、その翌月の22日にポイントが付与されます。

1クール目以降は、前のクールの3カ月目の翌月を1カ月目とします。また、ベースラインBMI・筋肉率は、前のクールの3カ月目の最後の体組成データとなります。

維持・改善ポイントの付与時期



※3 **基準範囲**：BMI・筋肉率が基準範囲内であると、将来、生活習慣病や運動器疾患等を発症するリスクが低減するとされています（基準範囲筋肉率は、WEBサイト「からだカルテ」では「SWC 筋肉率」と表記されます）。

※4 **ベースライン BMI・筋肉率**：以前よりもBMIまたは筋肉率が改善したかどうかを比べるための基準（ベースライン）となるBMIまたは筋肉率のことで、参加者ごとに設定されます。本事業への参加から3カ月間は、参加後に初めて体組成計で測定した値が設定され3カ月ごとに最新の値に更新されます。自分のベースラインBMIや筋肉率はWEBサイト「からだカルテ」で確認してください。

※5 **サルコペニア**：筋肉量が減少していく老化現象のことです。25～30歳頃から進行が始まり、生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

（5）継続ポイント

〈ポイントの付与基準〉

- 月1回の歩数データの送信を確認できた場合、成果に関わらずひと月あたり100ポイント付与します。

〈ポイント付与の時期〉

- 歩数データを送信した当月に付与されます。

（6）けんしん等ポイント

定期的に健康診断や人間ドックを受けると、自分の体の変化をみることができ、生活習慣の改善の効果も知ることができます。また、病気の早期発見のため、定期的に各種けんしんを受診しましょう。

【付与基準】

下表のとおり、けんしん等の種類によってポイントを付与します。

検診等の種類	ポイント数
①メタボ予防健診（集団）	200
②国民健康保険の特定健康診査（集団・個別）	
③すこやか健診（集団・個別）	
④職場等の健康診断	
⑤人間ドック	
⑥各種がん（肺・胃・大腸・子宮・乳）検診・結核検診	いずれか一つで 100
⑦歯周病検診（市受診券分に限る）	いずれか一つで 100
⑧後期高齢者歯科検診（市受診券分に限る）	
⑨元気アップ体操教室	50
⑩明治国際医療大学連携事業 （100まで生き生き健幸サロン・日置いき結び里山チーム）	50

【付与時期】

それぞれのけんしん受診、イベント参加後、最終的に自己申告シートを令和9年1月29日までに提出してください。「(8) ポイントの自己申告 P19」を参照してください。

自己申告シートにより令和9年2月の交換会までにポイントをこちらで付与します。

(7) 行きましたポイント

南丹市が指定するイベント等に参加する事で、ポイントを獲得できるだけでなく、人とのコミュニケーションがとれたり活動量を増やしたりする事ができます。この機会に積極的に参加しましょう！

【付与基準】

下表のとおり、市が指定するイベント等に参加することによってポイントを付与します。

イベントの種類	ポイント数
市民健診結果報告会、特定保健指導、禁煙相談会、CKD予防教室、睡眠講座、骨粗しょう症健診	50～100
元気アップ体操教室、高齢者体力測定会	50～100
スポーツ推進課連携事業	50
グランドゴルフ大会、公式ワナゲ交流大会等	各50
京都丹波 散歩de ウォーキング (きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議事務局 南丹保健所)	50

※年度途中に対象イベントが追加された場合は、からだカルテアプリにて通知します。

【付与時期】

① 会場に設置されているリーダーライターに活動量計をかざすことで自動付与されます。

② 会場にリーダーライターをご用意できない場合、後日ポイントを付与します。

(参加した月の1カ月以内)

※ スポーツ推進課連携事業は自己申告シートを提出していただくことで、ポイントを付与します。

(8) 健幸サポート活動ポイント

南丹市が指定する講座への参加や活動のサポートに応じて、ポイントを獲得できます。

【付与基準】

下表のとおり、市が指定する講座等に参加もしくは健幸活動のサポートによってポイントを付与します。

イベントの種類	ポイント数
健幸マイスターとしてのサポート活動	2
元気アップリーダーとしてのサポート活動、元気アップなんたん研修会	各50
介護予防サポーター養成講座、介護予防サポータースキルアップ講座	各50
健幸アンバサダー養成講座、健幸アンバサダーフォローアップ講座	各50
南丹市社会福祉協議会連携事業 (ボランティアきっかけ講座)	50

【付与時期】

- ① 健幸マイスターとしてのサポート活動は、健幸マイスターの方が測定拠点でお手伝いしてくださったときに、二次元コードを読み取ることによりポイントが付与されます。

※上限1日2ポイント

- ② 南丹市社会福祉協議会連携事業（ボランティアきっかけ講座）は、講座の参加後、最終的に自己申告シートを令和9年1月29日までに提出ください。

「（8）ポイントの自己申告 P19」を参照してください。

自己申告シートにより令和9年2月の交換会までにポイントをこちらで付与します。

- ③ その他養成講座講座等への参加は、会場に設置されているリーダーライターに活動量計をかざすことで自動付与されます。

会場にリーダーライターがご用意できない場合、後日ポイントを付与します。

（参加した月の1カ月以内）

(8) ポイントの自己申告

けんしんポイントは、「自己申告シート」（紙）で申告することで、ポイントを獲得することができます。

- ・「自己申告シート」は、初回登録時にお渡しします。
- ・「自己申告シート」の再発行は出来ませんので、大切に保管してください。
- ・記入漏れなどの不備がある場合、ポイントを付与しない場合があります。

【自己申告シートの書き方（記入例）】

記入例

なんたん健幸ポイント 2026 自己申告シート

- 下記の健診・検診、事業に参加することで、ポイントを獲得できます。
- 自己申告シートの再発行は出来ません。大切に保管してください。**

【申告の流れ】

1. 該当する項目に○をつけてください。
2. ポイント付与に必要なものを添付し、**最終分をまとめて、お一人様1枚を** 健幸まちづくり課もしくは各支所窓口まで提出してください。

内容	ポイント	ポイント付与に必要なもの
<input type="radio"/> 基本健診 (特定健診・すこやか健診・メタボ予防健診・人間ドック等)	200	健診(検診)結果等 (受診した項目がわかるもの) 受付で確認します ※令和8年1月1日～ 令和8年12月31日までの 受診分が対象
胃がん検診(胃カメラ・胃透視)	いずれか 一つ 100	
大腸がん検診(検便・大腸ファイバー)		
肺がん検診・結核検診(胸部X線)		
子宮頸がん検診		
乳がん検診(マンモグラフィ検査)		
歯科検診 ※市実施分に限る (歯周病検診・後期高齢者歯科検診)	100	
元気アップ体操教室	50	出席カード・領収書など
スポーツ推進課連携事業	50	スタンプカード
明治国際医療大学連携事業 (100まで生き生き健幸サロン ・日置いき結び里山チーム)	50	スタンプカード
南丹市社会福祉協議会連携事業 (ボランティアきっかけ講座)	50	スタンプカード

問い合わせ：南丹市福祉保健部健幸まちづくり課 Tel. 0771-68-0016
 受付時間：9：00～16：30（土日祝日を除く）

提出日：2026年12月25日

提出期限：令和9年1月29日まで

氏名	南丹さくら	健幸ポイントID	R00000
----	-------	----------	--------

資料2 なんとん健幸ポイント 参加規約

第1条(目的)

- 1 本規約は、ICT を活用し「歩くこと」「測ること」を中心として、健康づくりの成果を可視化し、楽しみながら健康づくりに取り組むことを目的として南丹市が運営する、健幸ポイント(以下「本事業」といいます。)を実施するために必要な事項を定めたものです。
- 2 この規約に定めのない事項については、法令又は一般の慣習に従うものとします。

第2条(用語の定義)

- 1 本規約における用語の定義は、次の各号に定めるところによります。
 - (1) 「健幸ポイント」とは、参加者が、本規約その他南丹市が定める基準に従って所定の品又は便益の提供を受けるために使用することができる交換手段及びその単位のことをいいます。
 - (2) 「申込者」とは、健幸ポイント参加申込書(以下、「参加申込書」といいます。)を南丹市に提出した者をいいます。
 - (3) 「参加者」とは、申込者のうち、南丹市が本事業への参加を認めた者をいいます。
 - (4) 「登録通知書」とは、本事業への参加登録を通知するために、参加者に対して南丹市から配付される書類のことをいいます。
 - (5) 「マイページ」とは、第9条に定める実施内容及び第10条の定めにより付与される健幸ポイント等を確認できるウェブサービスのことをいいます。

第3条(個人情報の収集・利用)

- 1 本事業の目的である健康寿命の延伸並びに本事業の評価及び効果の分析のため、次の各号に定める個人情報を南丹市個人情報保護条例に基づき収集します。なお、参加者情報については、参加者本人から直接収集し、医療費情報等については、各保険者から収集します。
 - (1) 参加者情報 本事業の参加者から次の情報を収集します。
 - ア 氏名、ニックネーム、性別、郵便番号、住所、生年月日、身長、電話番号、メールアドレス、健康保険の種別
 - イ アンケート調査回答結果、活動量データ、体組成データ
 - ウ 健幸ポイント情報
 - エ マイページの利用ログデータ(接続時間、日時)
 - (2) 医療費情報等 国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者、介護保険被保険者については、本事業の評価及び効果の分析のために、医療費等に関する次の情報を各保険者から収集します。
 - ア 医療費に関する情報(国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者)
 - イ 健康診査に関する情報(国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者)
 - ウ 介護給付費に関する情報(介護保険被保険者)
- 2 本事業の実施にあたって、活動量データ等の管理及び健幸ポイントの付与業務並びに本事業の評価及び効果の分析業務をなんとん健幸ラウンジプロジェクトコンソーシアム(以下「委託事業者」といいます。)に委託し、南丹市の監督のもと、次の各号に定めるとおり個人情報を利用します。
 - (1) 活動量データ等の管理及び健幸ポイントの付与業務 前項第1号に定める参加者情報
 - (2) 評価及び効果の分析業務 前項第1号に定める参加者情報の活動量データ及び体組成データのうち、歩数、BMI 筋肉率、アンケート調査回答結果及び前項第2号に定める医療費情報等から、氏名、生年月日を削除し、特定の個人を識別することができない状態に加工した情報
- 3 委託事業者は、南丹市との委託契約に基づき、第4項に定める個人情報の安全管理措置を実施します。なお、市との事前協議によって、委託事業者は、個人情報を含まない統計情報等の成果物を共有し公表することができます。
- 4 個人情報の安全管理措置については次に定めるとおりとします。
 - (1) お預かりした個人情報については、漏えい、滅失又は毀損の防止及びその是正、その他の個人情報の安全管理のために必要かつ適切な措置を講じます。
 - (2) 南丹市は、次に定めるとおり、個人情報を適切に保護し、取り扱います。
 - ア 個人情報を取り扱う組織ごとに個人情報保護の責任者を置き、適切な管理に取り組みます。

- イ 利用目的や問い合わせ窓口をお知らせした上で、利用目的を達成するために必要な範囲内で個人情報を取得・利用します。
- ウ あらかじめ同意いただいている場合又は法令で認められている場合を除き、利用目的の範囲を越えて個人情報を南丹市以外の第三者に提供しません。
- エ 参加者本人から、自らの参加者情報について別途定める健幸ポイント参加手引(以下、「参加手引」といいます。)に記載する問い合わせ窓口に照会があった場合は、適切に対応します。
- オ 関連する法令、その他の規範を順守するとともに、環境の変化に合わせた適切な個人情報保護の取組及び継続的な改善・向上に努めます。

第4条(参加申込み)

- 1 本事業への参加を希望する者は、参加申込書により参加の申込みを行うものとします。

第5条(参加者の決定)

- 1 南丹市は、前条第1項の参加申込書に記載された申込情報を確認し、定員を超える応募があった場合は抽選を行い、必要な審査・手続き等を経た後に、登録通知書を発行します。
- 2 参加者の決定は、登録通知書に記載の登録日をもって決定とし、その時点より参加者と南丹市の間に本事業への参加に関する契約が成立するものとします。
- 3 南丹市は、申込者が次のいずれかの場合に該当すると判断したときは、その申込みを承諾しないこと、又は承諾を取り消すことがあります。
 - (1) 同一の参加者・申込者が複数の申込みを行った場合
 - (2) 申込者が実在しない場合又は本人確認ができない場合
 - (3) 虚偽の申込み等により、第6条に定める条件を満たさないことが判明した場合
 - (4) 南丹市外への転出や死亡等により、第6条に定める条件を満たさなくなった場合
 - (5) 6カ月以上継続して、第9条第1項に定める事項を実施しなかった場合
 - (6) 第15条に定める禁止事項を行った場合
 - (7) その他南丹市が承諾できない事由があると判断した場合
- 4 南丹市は、申込みを承諾しない場合又は承諾を取り消す場合には、その旨を通知するものとします。
- 5 参加者は、本規約に同意できない場合は、退会を申し出るものとします。

第6条(参加条件)

- 1 南丹市は、申込者が次の各号の全てに適合していると認めるときは、参加申込みを承諾します。
 - (1) 18歳以上の方(高校卒業程度)
 - (2) 南丹市に在住又は南丹市内の事業所に勤務・学校に在学の方
 - (3) サポート相談会または説明動画等を視聴して参加できる方
 - (4) 自己責任で本事業に参加できる方
 - (5) 暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力に属している者のいずれにも該当しない方
 - (6) 本事業に関連するアンケート調査にご協力いただける方

第7条(参加者の負担)

- 1 参加登録に係る費用は次のとおりとします。
 - (1) スマートフォン・活動量計での参加登録費用 1,000 円/年度
 - (2) 活動量計の故障又は紛失に伴う再購入等にかかる費用
 - (3) 事業参加に関する通話・通信・郵送にかかる費用
 - (4) その他南丹市が別途指定する費用

第8条(活動量計の管理)

- 1 参加者は活動量計を善良な管理者の注意をもって取り扱うものとします。
- 2 活動量計及び付属品の再配布は原則として行いません。

第9条(実施内容)

- 1 本事業への参加者は、次の事項に協力をお願いします。
 - (1) アンケート調査の回答
 - (2) 活動量計及びアプリによるデータの計測及び送信
 - (3) 体組成データの計測及び送信
- 2 前項の実施方法は、別途定める参加手引に基づくものとします。

第10条(健幸ポイントの付与)

- 1 本事業において付与される健幸ポイント及び付与条件は別途定める参加手引の記載に基づくものとします。

第11条(健幸ポイントの交換)

- 1 獲得した健幸ポイントの交換等については、別途定める参加手引に基づくものとします。

第12条(申込み内容の変更の届出)

- 1 参加者が南丹市に通知した住所、電話番号等、第4条の申込情報に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を南丹市に届け出るものとします。
- 2 南丹市は、参加者から前項の変更に関する届出がなされない場合、参加者が獲得した健幸ポイント又は参加者の健幸ポイント交換を無効とすることがあります。
- 3 参加者が、第1項の変更の届出を行わなかったために、南丹市からの通知又は送付書類等が延着又は不着となった場合でも、当該通知又は送付書類等は、通常到着すべき時に参加者に到達したものとみなします。

第13条(退会申込み)

- 1 参加者は、本事業の実施期間中に退会の申込みを行うことができます。
- 2 退会の申込みは別途定める参加手引に従って行っていただきます。
- 3 退会の手続き完了と同時に健幸ポイントも利用中止となり、それまでに貯まっていた健幸ポイントは無効となります。
- 4 退会後においても、本事業を通じて取得した参加者の情報は、参加者個人を識別不可能な形式に加工したうえで、本事業の評価等に利用するものとします。

第14条(再入会)

- 1 退会した者が再入会を希望する場合、再度、本規約に基づく参加申込書の提出を求めます。
- 2 退会前の会員資格、ポイント、会員 ID などは原則として引き継がれません。

第15条(事業の中断・終了)

- 1 南丹市は、実施期間内であっても、本事業のサービスの中断又はサービスの全部若しくは一部の提供を終了することがあります。
- 2 前項に基づき本事業を中断・終了する場合、南丹市は参加者に対して、その旨を事前に南丹市のホームページ等によって通知することとします。

第16条(禁止事項)

- 1 参加者は、次に定める行為を行ってはいけません。
 - (1) 活動量計の貸与、譲渡、販売、質入れ、その他の担保利用
 - (2) 本事業に関する情報を改ざん又は消去する行為
 - (3) 不正な手段を用いて歩数その他の健幸ポイントに関わる数値を改ざんする行為
 - (4) その他第三者に不当な不利益を与える行為

第17条(損害賠償等)

- 1 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連して、自己の責に帰すべき事由により南丹市に損害を与えた場合は、その損害を賠償することとします。
- 2 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連して、南丹市以外の第三者との間で紛争が生

じた場合は、自己の責任と費用においてその紛争を解決することとします。

第18条(免責事項)

- 1 本事業は、参加者の健康改善・増進を支援するものであり、参加者の健康状態が改善・増進されることについて、保証するものではありません。
- 2 南丹市は、本事業の中止により、参加者又は参加者に関わる第三者が損害を被った場合は、責任を負いません。
- 3 南丹市は、南丹市の責によらない事由により、本事業のサービスの全部又は一部の提供が不可能又は困難となった場合は、責任を負いません。
- 4 南丹市は、南丹市の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏洩した場合は、責任を負いません。
- 5 南丹市は、参加者の故意又は過失に起因して第三者により使用された、又は破棄された健幸ポイントに関して、参加者等に生じた損害について責任を負いません。
- 6 南丹市は、南丹市が指定する健康増進プログラムの利用において、南丹市の責によらない事由により参加者が被った損害は、責任を負いません。

第19条(規約の変更)

- 1 南丹市は、本規約の変更について、南丹市のホームページ等によって事前に変更内容及び変更後の規約が有効となる期日を周知し、期日以後は、変更の事実及びその内容を承認したものとみなします。
- 2 本規約の変更について、個人情報の利用目的又は利用する個人情報の内容の変更を伴う場合は、個人情報保護法、南丹市個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、南丹市より参加者にあらかじめ通知を行い、参加者の同意を得るものとします。

附則

本規約は令和8年6月1日から適用します。

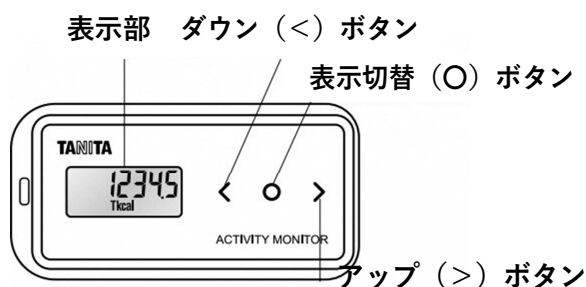
資料3 活動量計の使い方

(1) ID とパスワードの保管

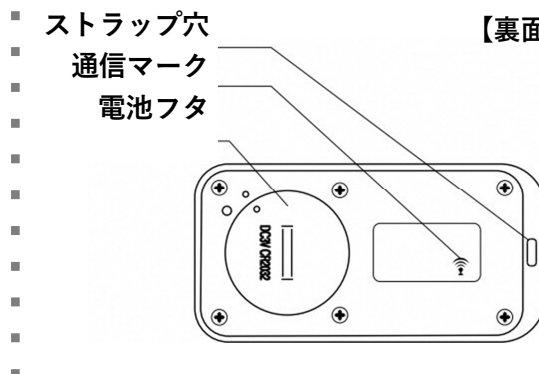
活動量計の箱に入っている「MYH S/N」(ID) と「シークレット N」(パスワード) が記載された黄色い紙は大事に保管してください。活動量計の再設定などで必要になる場合があります。

(2) 各部の名称

【表面】



【裏面】

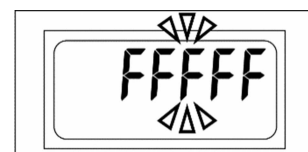


(3) データ送信

計測した歩数データを送信するときや、電池入れ替え直後の「FFFFF」状態を解除するときには、公共施設などにある専用リーダーやローソンの Loppi (ロッピー) に活動量計をかざします。

【FFFFF】状態

電池入れ替え直後や何らかの原因で電池の接触が途切れたときに表示されます。「FFFFF」はボタン操作で解除せず、必ずデータ送信で解除しましょう (ボタン操作では時刻などが正しく設定できません)



【データ送信の方法】

専用リーダーやLoppi (ロッピー) に、表面を上にして横向きに活動量計を置きます。専用リーダーでは「歩数計データを送信します」「送信が終了しました」のアナウンスが流れます。Loppi は画面の指示に従ってください。正しく置けなかった場合など通信エラーになった場合は、活動量計をはずし、15 秒ほど待ってから置きなおしてください。



(4) 表示部の意味

「○」ボタンを押すと、歩数や時刻など順番に表示を切り替えることができます。また、時刻以外の画面で、「>」または「<」のボタンを押すと、7 日前までのデータを切り替えて表示します。



①総消費エネルギー量 (Tkcal)

今日の午前 0 時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
安静時代謝（座っているだけでも消費されるエネルギー量）が含まれます。

②歩数

歩いた歩数を表示します。

③歩行時間 (分)

歩いた時間を表示します。

④活動エネルギー量 (kcal)

歩行や家事などで消費した活動エネルギー量です。安静時代謝は含まれません。

⑤現在時刻

24 時制で現在時刻を表示します。


(5) 歩数の計測

活動量計は、起きている間はなるべく欠かさず身につけましょう。ただし、**水没で故障する**場合がありますので、お風呂などでは使用しないでください。**ポケットに入れたまま洗濯しないように気をつけましょう。**

身につけて 7 秒以上の安定した揺れを感知すると歩数のカウントが始まります。どこに身につけても測定はできますが、上半身の動きもしっかりと計測するために、首から下げておくことをおすすめします。



(6) 電池交換

電池残量が少なくなるとマーク  が点滅します。さらに 3 日程度で電池が切れ「Lo」が表示されます。「Lo」になる前に、電池を交換しましょう。

- ①電池フタをコインなどでまわして外す。
- ②電池 (CR2032) の (+) 側を上にして、矢印の方向から入れる。

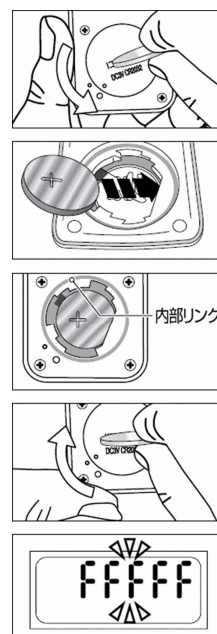
※内部リングが外れた場合、元に戻してください。

- ③マークの位置に注意しながら、電池フタをしっかりと締める。
- ④電池を入れ終わると、全表示点滅後、「FFFFFF」が表示されます。

⑤データ送信を行い、「FFFFFF」状態を解除する。

※「FFFFFF」状態のときは歩数の計測ができませんので、データ送信ができる場所での交換をおすすめします。

※毎時 01 分直後に電池交換するとデータの欠損を最小限におさえられます



南丹市 健幸まちづくり課

電話 0771-68-0016

令和8年（2026年）6月