

令和5年度 「加西・多可健幸アプリ」ポイント一覧

【多可町住民版】

1.がんばってますポイント

スマートフォンを持って歩いた1日の歩数に応じてポイントが獲得できます。

付与条件：事業に使用するスマートフォンをもって歩くこと。

※歩数カウントは、iOS「ヘルスケア」 Android「Google fit」を使用して行います。

付与方法：自動付与

獲得ポイント数

歩数	獲得ポイント
2, 001～3, 000	1P
3, 001～4, 000	2P
4, 001～5, 000	3P
5, 001～6, 000	4P
6, 001～7, 000	5P
7, 001～8, 000	6P
8, 001～	9P

2.行きましたポイント

指定された講座・イベント等に参加することでポイントが獲得できます。(1日1回限り。)
多可町の住民は、加西市で行われる対象講習・イベントにしてもポイントが付与されます。

※令和5年度の講習・イベント一覧はHPから確認できます。

※加西市主催のイベント等は、参加が加西市民に限られたものもあります。多可町の住民が参加可能かどうかは、HP上の一覧リストでご確認ください。

【注意】

掲載のイベントは随時更新を行いますが、新型コロナウイルス感染症の影響等により、延期や中止になっている可能性があります。

付与条件：多可町・加西市が対象に指定している講座やイベントに参加すること。

付与方法：スマホ上のアプリを起動させ所定のページを開き、スタッフに電子スタンプの押印をもらうかQRコードを読み取ってください。

※ポイントの後付は原則行いません。

獲得ポイント数：3P/回(1日1回限り)

3.測定ポイント

体組成測定を実施することでポイントが獲得できます。(測定は何度でもご利用いただけますが、ポイント付与は月に1回限りです。)

測定した体重・BMI・筋肉量・体脂肪率の数値は、アプリ上に自動的に反映されます。

付与条件：多可町・加西市に設置している指定の体組成計を使用して測定を行うこと。

(多可町はアスパル1階ロビー、加美地域局、八千代地域局、エアレーベン八千代、加西市はイオンモール加西北条店の1階薬品コーナー内、健康福祉会館、善防公民館に設置しています。)

付与方法：自動付与

獲得ポイント数：50P/回(月1回限り)

※測定は月内に何度行っていただいても結構です。

【血圧測定について】

測定場所には、体組成計のほかに血圧測定器が設置されています。ぜひ、併せてご利用ください。ただし、アスパルの血圧測定器は、測定結果が自動反映されませんので、ご自身でスマートフォンに入力をお願いします。

4.結果にコミットポイント

「測定ポイント」の体組成測定を、**期間中(6月~2月)に最初に行ったときのデータと最後に行ったときのデータ**を比較して、「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」の各項目で所定の条件を満たしていればポイントが付与されます。

付与条件：・期間中に少なくとも、月をまたいで2回以上体組成計測を行っていること。

・「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」の各項目が次の判定基準を満たしていること。

結果にコミットポイント判定基準

○BMI

22に近づける

※初回測定結果が22.0の方は最終測定結果が22.0を維持でポイントが獲得できます。

判定例

初回		最終	
23.0	→	22.5	○
19.0	→	20.0	○
22.4	→	21.5	× ※22.0までの差が開いたため。

○筋肉量

増やす

※初回測定値と比較して 0.1 kg以上の増加でポイントが獲得できます。

○体脂肪率

性別・年齢ごとの標準範囲の上限値内まで減らす

※既に標準範囲の上限値内の方は上限値を上回らないように数値を維持できればポイントが獲得できます。

年齢・性別ごとの体脂肪率標準範囲の上限値

年齢	上限値 (男性)	上限値 (女性)
20～39 歳	21.9%	34.9%
40～59 歳	22.9%	35.9%
60 歳以上	24.9%	36.9%

付与方法：該当者には期間終了後に自動付与されます。

獲得ポイント数：各 1 0 0 P（最大 3 0 0 P）

5.健診受けたよポイント

ご自身の健康管理のため、積極的に検診等を受けられた方にポイントを付与します。

付与条件：令和 5 年 2 月 1 日～令和 6 年 1 月 31 日の間に受けた特定健診や人間ドック、職場健診等の所定の項目が記載された結果を健康課に提出することでポイント獲得。

また、多可町の歯科健診、がん検診（胃、胸部、大腸、子宮、乳、前立腺）と脳ドックについても結果を提出することで、項目毎にポイント獲得の対象になります。（最大 4 項目まで。）

付与方法：該当者には後日、自動付与されます。

獲得ポイント数：・特定健診結果提出・・・300P

・がん検診
・歯科健診
・脳ドック

} 結果提出・・・各 50P（最大 200P）

トータル最大 500P

6.各所にチェックインポイント

スマートフォンの GPS 機能を利用し、指定の場所を訪れることでポイント獲得ができます。

付与条件：スマートフォンの画面に表示されているポイントに行くこと。

※表示される場所は多可町・加西市で月毎に変わります。

付与方法：指定された場所でスマホのチェックイン機能をオンにするとポイント獲得。

※GPSの不具合等により、「名所にチェックインポイント」が獲得できなかった場合、チェックインスポットの写真を撮影し、翌月中に各市町の窓口へご提示ください。2月分は3月1日までにご提示ください。

獲得ポイント：50P/回（月1回限り）

7.生涯学習ポイント

生涯学習課が開催している「多可学園」、「コークゼミ」、「ふるさと創造大学」への参加に対し、ポイントを付与します。

付与条件：「多可学園」、「コークゼミ」、「ふるさと創造大学」のどれかの講座に全て出席すること。

付与方法：ポイント付与期間終了後、付与条件を満たしている方へ自動付与されます。

獲得ポイント：200P

8.その他のポイント

その他、臨時的にボーナスポイントが設定されたり、アンケート機能を使ったポイント付与等が行われる場合があります。