

令和8年度 棚倉町 健幸アップウォーキング事業のご案内



参加者募集

5月21日(木)までに
お申し込みください。

活動量計(歩数計)やアプリを活用して、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。日頃の歩数や体組成の測定、ウォーキングラリー達成等でポイントが貯まりポイント獲得上位者に表彰いたします。家族や友だちと楽しみながら健康づくりに取り組んでみましょう。

※既にお申し込みされている方へもお渡ししておりますが、ぜひお知り合いの方へもお声かけください。

募集期間

5月1日(金)～5月21日(木)8時30分～17時

申込方法

保健福祉センターへ電話、窓口、FAX、右記二次元コードからお申し込みください。(☎33-7801)

対象

18歳以上(高校生を除く)の町民の方

参加費

無料

募集人員

新規参加者 先着60名(継続の方を除く)



タニタ活動量計 AM-150



(新規参加者用)



(継続参加者用)

【新規の方】⇒ ◆初回説明会 6月4日(木)13時30分～15時30分

事業説明、活動量計の配布・登録、体組成測定を行います。

※ご都合の合わない方はご連絡ください。

【継続の方】

継続参加の方で、ご自分で体組成測定・データ送信を行う方は、5月29日までにお願いいたします。

説明会への参加は不要です。測定を希望する場合は、上記説明会へお申し込みください。

※継続参加されている方へのお願い

引き続き現在お持ちの活動量計で参加できます。令和8年度の継続参加の有無について、二次元コード又は、健康福祉課(保健福祉センター)窓口・電話にてご連絡をお願いします。

※お申込みのあった方には、後日詳細についてご連絡いたします。

切り取り線

申込日 令和8年 月 日

申込書 兼 意向確認書 (窓口またはFAX用) FAX<0247-33-7820>			
*「ニックネーム」はウォーキングラリーの結果公表する際に使用するものになります。(例) タロー君、たなちゃん、はーくんなど			
☐ 新規		☐ 継続の方 ⇒ ☐ 8年度も参加 ☐ 8年度は参加しない	
※ 参加方法 ☐ 活動量計 ☐ スマートフォンアプリ			
フリガナ		初回説明会 6/4(木)	▶新規の方 13時30分～
氏名	(男・女)		
生年月日	S・H 年 月 日		▶継続の方 ☐ ご自分で測定 ☐ 説明会に参加
ニックネーム			
身長	cm		
住所	棚倉町大字 字 (電話)		
紹介者	(氏名)		
	(住所) 棚倉町		

※ 紹介者に100ポイントが付与されます。最大3人まで紹介可能。

※ 紹介方法:事業を知人等に紹介し、その方が申込時に紹介してもらった方の氏名と住所をお教えてください。

※裏面をご覧ください。

からだカルテについて

- ・「からだカルテ」はご自分の測定記録やポイントの確認ができるアプリです。1日に1回アプリを開くことで2ポイントがもらえます。
- ・活動量計の測定データの送信を10日に1回程度行うことで、タニタ専用サイト（からだカルテ）上に自動でグラフ表示され確認することができます。※データ送信場所：保健福祉センター、棚倉町立図書館、ローソン、ミニストップ（Loppi 端末）
- ・可能な方は、右記二次元コードからインストールしてください。
- ・活動量計でご参加の方は、事前説明会でIDとパスワードをお渡しいたします。
- ・スマートフォンでご参加の方は、申し込み後に案内される団体コードからログインし、ご自分で設定したIDとパスワードでログインしてください。



<主なポイント対象>

項 目	付 与 条 件	ポイント数
ウォーキングポイント	基 準 歩 数 達 成（毎日）	1 ～ 20
ウォーキングボーナスポイント	1 週 間 の 総 歩 数 が 4 万 歩 以 上 期 間：令和 8 年 6 月 1 5 日 ～ 1 2 月 2 7 日	70
体 組 成 ・ 血 圧 測 定 ポイント	測 定 時（月 4 回 までポイント付与）	20
からだカルテ閲覧ポイント	からだカルテにログイン（1 回 / 日）	2
紹 介 者 ポイント	事 業 を 友 人 や 知 人 に 紹 介 し、その方が新規申込み した場合（3 名 まで）＊新規申込者が申込時に紹介 者の氏名・住所の記入要	100
入 会（継 続）ポイント	入 会 時、データ送信で付与（1 回 / 年） ＊ 8 月 3 1 日 まで に 継 続 参 加 申 込 み を さ れ た 方	200
初 回 測 定 ポイント	6 月 1 日 ～ 6 月 3 0 日 の 間 に 体 組 成 ・ 血 圧 測 定	200
中 間 測 定 ポイント	9 月 1 日 ～ 9 月 3 0 日 の 間 に 体 組 成 ・ 血 圧 測 定	200
修 了 測 定 ポイント	1 2 月 1 日 ～ 1 2 月 3 1 日 の 間 に 体 組 成 ・ 血 圧 測 定	200
ウォーキングラリー達成 ポイント	ウォーキングラリー期間内に目標歩数を達成 ＊ 各 回	200
健 診 受 診 ポイント	健 康 診 査 受 診 で 付 与（1 回 / 年） 受 診 期 間：R 8 年 4 月 1 日 ～ 1 2 月 3 1 日	500

～活動量計で継続的に健康づくり～

- 6月から12月まで、歩数増加を目指してウォーキングして健康づくりに取り組みましょう。
※「市町村対抗ウォーキングラリー」では、上位者には、各市町村の特産品プレゼントがあります。
※ご参加のみなさまには、健康セミナーや運動教室などの教室をご案内いたします。
- 本事業について、みなさまの結果報告会(2月15日)を開催し、その際にポイント数に応じて表彰いたしますので、ぜひご参加ください。

【個人情報の取扱い及び同意について】

本事業によって取得した個人情報（以下、「参加者情報」）の取扱いは棚倉町及び委託先である株式会社タニタヘルスリンクが、個人情報に関する法令及び棚倉町個人情報保護条例に従い、本事業の目的以外に参加者情報を利用することはありません。利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し統計処理した情報を外部に公表することがあります。その際、個人が特定されることは一切ありません。上記内容を読み、本事業に参加することに同意したものとします。

＜お問い合わせ＞

棚倉町健康福祉課 健康づくり係（保健福祉センター内）

電話：0247-33-7801（8時30分～17時15分）

FAX：0247-33-7820 メール：kenkoudukuri@town.tanagura.fukushima.jp

