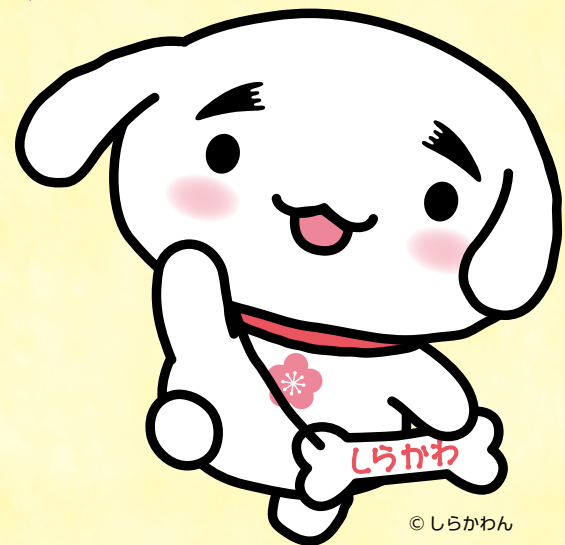


令和8年度

# 白河市健康ポイント事業 参加手引き

※令和8年度健康ポイント事業は、リニューアルしました。必ず手引書に目を通した上でご参加ください。



© しらかわん

令和8年4月  
白河市保健福祉部 健康増進課

## 目次

1. 白河市健康ポイント事業について	2
2. 取り組むこと	4
3. 健康スポット・送信スポットについて	6
4. ポイントについて	7
5. 1年間の主なスケジュール	9
6. 各種手続き	10
7. 個人情報の取り扱い等、事業の中断・終了、規約変更	12
8. よくある質問（活動量計について）	12
9. 白河市健康ポイント事業規約	14
10. 健康ポイント事業ポイント連携事業の案内（健康増進課）	17

# 1. 白河市健康ポイント事業について

「白河市健康ポイント事業」は、運動習慣のあまりない人でも手軽に始めやすい「歩くこと」を中心とした楽しい健康づくりです。日々の歩数の測定や、健康スポットでの体組成測定、健康診断の受診、市が指定する事業へ参加をすること等で「健康ポイント」がもらえます。また、健康スポットで測定したデータは「からだカルテ」からいつでも見ることができ、測定体重や日々の歩数などの自分のデータが「見える化」されます。それらを自分の健康づくりに役立てるだけでなく、ポイント交換でちょっと嬉しい賞品をもらうことができます。

## (1) 参加対象者・条件

- ① 18歳以上（高校生を除く）の白河市民
- ② 事前説明会に参加できる方 ※新規参加者（努力目標）
- ③ 市が実施するアンケートに協力できる方
- ④ 参加費用 1,000 円（税込）/年を負担できる方

（※参加費は、IDの登録や管理、送信機器・体組成測定及び血圧計使用の一部負担金になります）

## (2) 募集人数 2,000名（活動量計及びスマートフォンにて参加）

※昨年度参加した方は手続きなしで自動継続されます。

※退会や休会を希望される場合は、以下の二次元コードから手続きをお願いします。

【退会届】



退会を希望する方は、

← こちらから

【休会届】



休会を希望する方は、

← こちらから

## (3) 参加方法

2つのコースから参加するコースを1つ選びます。

1. 活動量計で参加コース ※活動量計の数には限りがあります。



〔タニタ活動量計 AM-150〕

2. スマートフォンアプリ「HealthPlanetWalk（ヘルスプラネットウォーク）」で参加コース



アプリ対応機種確認二次元コード



※上記二次元コードから、必ず対応機種を事前にご確認ください。

#### (4) ポイント獲得期間

継続参加者：令和8年4月1日（水）～ 令和8年12月31日（木）

新規参加者：令和8年6月1日（月）～ 令和8年12月31日（木）

※最終データ送信期限 令和9年1月15日（金）

◆最終データ送信期限までに歩数データを送信してください。期限を過ぎるとポイント対象外となります。

#### (5) ポイント獲得方法

詳しくは、P.7～8のポイント対象一覧をご確認ください。

#### (6) ポイント交換

貯めたポイントは **2,000 ポイント以上から交換** できます。獲得したポイントに応じて **最大 3,000 円分の「賞品」** と交換します。※ポイントは翌年度への持ち越しはできません。

2,000 ポイント以上 = 2,000 円      2,500 ポイント以上 = 2,500 円

3,000 ポイント以上 = 3,000 円      最大 3,000 円

・令和8年度のポイントは、令和9年3月31日に失効します。

#### (7) ポイント交換ができる賞品と交換方法

ポイント交換は1回/年、2月下旬（予定）です。ポイント交換の詳細は支援レターでご案内します。

##### ①QUOカード

2月開催予定のポイント交換会で配布します。

※①・②のどちらか1つと交換できます。

##### ②デジタルギフト

「からだカルテ」から交換手続きができます。



③活動量計（ホワイト、ピンク、グリーンの3色から選べます。ただし、数に限りがあり、予定数を超えた場合は交換できません。）

2,000 ポイント貯まった時点で新しい活動量計と交換できます。活動量計と交換した後は、ポイント交換上限は 1,000 ポイントまで になります。（交換期限：令和8年12月25日（金）まで）

## ◆特別プレゼント賞品獲得チャンス！

最終総獲得ポイント数が下記の応募対象者の条件に該当した方は、抽選で **50 名の方に 2,000 円分の QUO カード** が当たるダブルチャンスがあります！対象の方は自動応募の上、抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

**応募対象者**：3,000 円上限までポイント交換後、1,000 ポイント以上のポイントが残る方  
総獲得ポイント 4,000 ポイント以上 = 1 口、6,000 ポイント以上 = 2 口、8,000 ポイント以上 = 3 口の抽選券がもらえます。

## 2. 取り組むこと

本事業へ参加している方は、以下の事項に取り組んでいただきます。

- ① 歩数データの測定・送信（必須）
- ② 定期的な体組成の測定（努力目標）
- ③ 健康ポイントが付与される各種イベントや教室などへの参加（努力目標）
- ④ 事前・事後アンケートへの回答

※R8 年度より、継続者の方については、事後アンケートのみ「からだカルテ」からの回答になります。

### ① 歩数データの測定・送信（必須）

活動量計またはスマートフォン（歩数計アプリ「[HealthPlanetWalk](#)」ヘルスプラネットワーク）を持ち歩き、歩数を測定します。そして測定した歩数は定期的にデータ送信します。データ送信は **1 回/週** を推奨しています。

**（データ送信をしないとポイントが付きません）**

〈活動量計コース〉（最低でも 1 回/30 日間）

○各健康スポット・送信スポットにあるリーダーライターや、全国のローソンまたはミニストップの店頭端末「[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。

〈アプリコース〉（Android は最低でも 1 回/月、iPhone は 1 回/週）

○歩数計アプリ「[HealthPlanetWalk](#)」や「[HealthPlanet](#)」のアプリの画面からデータ送信します。



### ② 定期的な体組成の測定（努力目標）

各健康スポットで体重や体脂肪率、筋肉量が測定できます。体組成測定すると、月 2 回まで 30 ポイント/回がもらえます。定期的に測定しましょう。

測定したデータは「からだカルテ」に記録され、ご自身のスマートフォンやパソコン、健康スポットに設置したタブレットなどで体重や筋肉量の変化、歩数、健康情報などを確認できます。「からだカルテ」を閲覧すると2ポイント/日がもらえます。

### ③健康ポイントが付与される各種イベントや教室などへの参加（努力目標）

市が指定する各種イベントや教室などへの参加でポイントがもらえます。参加は任意です。対象のイベントや教室は、別途お配りする一覧や市ホームページでご確認ください。

### ④アンケートへの回答

《新規》事業の開始時、終了時の2回アンケートを実施します。アンケートにご協力ください。

《継続》事業終了時、「からだカルテ」アプリにて事後アンケートを実施します。アンケートにご協力ください。

### ◇獲得したポイントや測定データの確認

獲得したポイントや体組成測定データは、専用サイト「からだカルテ」で確認できます。「からだカルテ」はパソコンやタブレット、スマートフォンなどからログインして見ることができ、健康に関するコラムなどを閲覧できます。なお、健康スポットに設置してあるタブレットからも確認できます。

「からだカルテ」 URL <https://www.karadakarute.jp/city-shirakawa/>

「からだカルテ」アプリ



- ① ご自身の「ID」を入力します
- ② ご自身の「パスワード」を入力します。
- ③ 「ログイン」ボタンをクリックしてください。

一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用できます。

ID とパスワードは…

活動量計	活動量計の箱の中の黄色い用紙に記載されている「シリアルナンバー」がID、「シークレットナンバー」がパスワードです。
スマートフォンアプリ	ご自身で設定したID とパスワードになります。

### 3. 健康スポット・送信スポットについて

市内に7カ所の健康スポット、8カ所の送信スポットを設置しています。なお、利用時間は各施設の開庁時間に準じます。

〈健康スポット〉体組成計・血圧計及びリーダーライターが設置されている施設

	場所	住所	体組成計	血圧計	データ送信	ポイント確認用タブレット
1	白河市中央保健センター	白河市北中川原 313 番地	◎	◎	◎	◎
2	白河市立図書館（りぶらん）	白河市道場小路 96 番地 5	◎	◎	◎	◎
3	表郷庁舎	白河市表郷金山字長者久保 2 番地	◎	◎	◎	◎
4	ひじりん館 （大信地域市民交流センター）	白河市大信増見字北田 76 番地 1	◎	◎	◎	◎
5	東庁舎	白河市東釜子字殿田表 50 番地	◎	◎	◎	◎
6	白坂行政センター	白河市白坂愛宕山 209 番地 1	◎	◎	◎	
7	大沼行政センター	白河市久田野城内 31 番地	◎	◎	◎	



< 送信スポット> リーダーライターが設置されている施設

	場所	住所	データ送信
1	白河市役所	白河市八幡小路7番地1番地	◎
2	小田川行政センター	白河市泉田大久保88番地	◎
3	五箇行政センター	白河市田島明治11番地1	◎
4	古関行政センター	白河市旗宿町尻105番地1	◎
5	関辺行政センター	白河市関辺松並32番地-1	◎
6	白河市総合運動公園中央体育館 (しらかわカタルスポーツパーク内)	白河市北中川原30番地	◎
7	南湖公園 翠楽苑	白河市五郎窪山45番地1	◎
8	白河文化交流館コミネス	白河市会津町1番地17	◎
	※コミネス主催公演がある日はデータ送信ができません。送信できない日については、白河文化交流館コミネスのHPあるいは「令和8年度版健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧」を参照ください。		

※全国のローソン・ミニストップの店頭端末（ロッピー）からも送信ができます。

※各健康スポット・送信スポットの設置場所が変更になる時は、市のホームページ等でお知らせします。

## 4. ポイントについて

	付与項目	付与条件	ポイント数
ウォーキング ポイント	1,000歩以上	1日1,000歩数以上	1
	2,000歩以上	1日2,000歩数以上	3
	3,000歩以上	1日3,000歩数以上	5
	5,000歩以上	1日5,000歩数以上	10
	6,000歩以上	1日6,000歩数以上	15
	7,000歩以上	1日7,000歩数以上	20
	8,000歩以上	1日8,000歩数以上	30
ウォーキングボーナスポイント（週）		1週間の総歩数が45,000歩以上（月曜～日曜） 期間：令和8年4月6日（月）～12月27日（日）まで	20

	付与項目	付与条件	ポイント数
測定ポイント	体組成測定ポイント	体組成測定時（月/2回上限）	30
続けるポイント	からだカルテ閲覧（ログイン）ポイント	からだカルテログイン時（日1回）	2
紹介ポイント	紹介者ポイント	事業を友人や知人に紹介し、その方が新規申し込んだ場合 ※紹介者ポイントがもらえるのは2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
参加ポイント	入会(継続)ポイント	入会時に付与 1回/年 ※継続者含む ※11月中旬ごろ参加費納入者に対して付与	300
	アプリ参加ポイント	新規アプリ参加者・令和8年4月1日～6月1日までに活動量計からアプリに変更の場合（年1回） ※変更する場合は、必ず保健センターにご連絡ください。 ご連絡がない場合は、ポイントは付与されませんのでご注意ください。	200
	事前説明会参加（計測会）	事前説明会参加時に付与（年1回） ※新規参加者のみ。新規申込時に予約。	200
	修了測定ポイント	下記の期間に体組成測定をした場合 期間：令和8年12月1日(火)から12月28日(月)	300
ボーナスポイント	バーチャルウォーキングラリー達成ポイント	バーチャルウォーキングラリー期間内に目標の歩数を達成した時 各回	300
イベント参加ポイント	市が指定するイベントや教室等へ参加することでポイントが付与されます。 ※別紙「令和8年度版 健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧」参照		
健診ポイント	健康診査受診ポイント	健康診査（特定健康診査、高齢者健康診査、被扶養者の特定健康診査、がん検診、人間ドック等のいずれか）を受診すると付与 1回/年 ※受診期間：令和8年1月1日～令和8年12月31日	500

※ポイント付与項目を追加する場合は、市ホームページ等でお知らせします。

#### ◇ イベント参加ポイント付与について

変更・追加がある場合は、市ホームページ・からだカルテなどでお知らせします。

##### ・リーダーライターでポイントをもらうもの

該当の事業・イベント当日に、会場に設置したリーダーライターに活動量計やアプリの入ったスマートフォンをかざすことでポイント付与されます。（後日付与不可）

##### ・参加者名簿でポイントをもらうもの

事業終了後に主催者からの参加者名簿の提出でポイント付与を行いますので、参加者個人からの申請は不要です。

## ◇健康診査受診ポイントについて

健康診査・各種がん検診などを受診することでポイントが付与されます。

### ・市の集団健診を受診する方

健診当日に活動量計やアプリをダウンロードしたスマートフォンを、リーダーライターにかざすことでポイントが付与されます。**健診当日は、必ず活動量計やスマートフォンをご持参ください。**  
**健診会場入り口にポイント付与用リーダーライターを設置していますので、健診受診日当日にリーダーライターにかざしてください。**

### ・市の集団健診以外の健診（会社の健診や、人間ドックなど）を受診する方

①保健センター窓口にある「健康診査受診ポイント付与申請書」へ記入し、「受診した結果通知(写し可)」の提出、②市の健康ポイント事業のHP上にある健康診査受診ポイント申請から、必要事項の記入と「受診した結果通知（受診日がわかるもの）」の添付をお願いします。（提出期限：令和9年1月15日（金）まで）

〔注意!〕市の集団健診を受診して、健診当日にリーダーライターで健診ポイントをもらい忘れた方も申請書を提出することで健診ポイントをもらえます。

## 5. 1年間の主なスケジュール

事業名	スケジュール（予定）	事業内容など
健康ポイント事業開始	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">継続参加者</div> 令和8年4月1日（水）～ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">令和8年度新規参加者</div> 令和8年6月1日（月）～	各種ポイント付与開始
バーチャルウォーキングラリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">第1回 市町村合同ウォーキングラリー</div> 令和8年6月10日（水）から 7月31日（金）まで（52日間）予定 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">第2回</div> 令和8年9月24日（木）から 10月31日（土）まで（38日間）予定 開催期間中は「からだカルテ」でランキングを見ることができます。	WEB（インターネット）上で、バーチャルウォーキングラリーを開催します。参加申込不要。期間中は最低でも10日に1回データ送信してください。
修了測定ポイント付与	令和8年12月1日（火）から 12月28日（月）まで	期間内に体組成測定を行うと、修了測定ポイント300ポイント（1回のみ）が付与されます。

事業名	スケジュール（予定）	事業内容など
健康ポイント付与終了	令和8年12月31日（木）まで	
ポイント対象歩数データ 最終送信期限	令和9年1月15日（金）まで	12月末までのデータ送信を期限内に必ずお願いいたします。
ポイント交換会	令和9年2月下旬	ポイント賞品交換を実施します。

※スケジュール、事業内容に変更がある場合は、市ホームページ、からだカルテ等でお知らせします。

## 6. 各種手続き

### ① 登録情報の変更

- ・住所変更（市内での転居）等、申込時の登録情報を変更する場合、市外へ転出の場合は、中央保健センターまでご連絡をお願いします。
- ・スマートフォン（歩数計アプリ）から活動量計への変更はできません。

### ② 参加の辞退

- ・参加者の諸事情（転出、事故、病気、死亡等）により、途中で参加を辞退できます。参加を辞退される方は、中央保健センターまでご連絡をお願いします。
- ・中途辞退の場合、活動量計の返却は必要ありません。なお、参加費の返金はありません。
- ・「からだカルテ」サイトの利用を停止します。（アカウントの削除）

### ③ 市外への転出

- ・転出後のポイント交換はできません。転出後は自動的に退会になります。

### ④ 活動量計について（破損・紛失、購入等）

参加開始時に配布する活動量計は1人1台です。

- ・初期不良は無償で交換します。（機器配布から10日以内のものに限る）中央保健センター窓口で対応します。（活動量計持参）
- ・活動量計の破損・紛失等の場合  
使用に伴って生じた活動量計の不具合や活動量計の破損（誤って洗濯したなどの水没を含む）や、紛失された方は、①2,000ポイントと新しい活動量計をポイント交換する、②アプリへ切り替える、③自己負担（6,050円税込）で活動量計購入することで継続参加が可能です。手続きは中央保健センター窓口です。必ず事前に電話連絡をし、破損した活動量計を持参（手元にある場合）の上、来所してください。（郵送対応不可）

### ① 2,000 ポイントと活動量計をポイント交換

2,000 ポイントを差し引き、新しい活動量計（ホワイト、ピンク、グリーンのいずれか1つ）をお渡しします。活動量計と交換した後は、ポイント交換上限は 1,000 ポイントまでになります。（交換期限：令和 8 年 12 月 25 日（金）まで）

### ②アプリへ切り替える。

ご自身のスマートフォンに「[HealthPlanetWalk](#)（ヘルスプラネットワーク）」アプリをダウンロードします。アプリをダウンロード後、継続参加するための ID（配布された活動量計の箱に黄色用紙に記載あり）でログインすることでデータが引き継がれます。

### ③自費で活動量計を購入（6,050 円税込）

窓口で購入申請書を記入（電話で聞き取りも可）し、手続き完了後、1 週間程度でご自宅に代引き配送されます。必ずリーダーライターやロッピーに活動量計をかざしてご利用ください。

### ⑤消耗品について

活動量計の使用に伴う各消耗品（電池、付属ストラップ）は、参加者自身で購入して交換してください。

### ⑥電池交換について

活動量計に四角に斜線が入ったようなマークや、Lo の表示が出ているときは電池交換が必要です。新しい電池（CR2032）を入れると、「FFFFFF」と表示され、この状態では歩数のカウントができません。交換後は**必ずリーダーライターまたは [Loppi](#)（ロッピー）にかざすことで歩数が表示されるようになります。**

### ⑦【活動量計】故障かなと思ったら

歩数が表示されない、データ送信がうまくいかない等、活動量計の調子が良くない場合は、まずは電池切れでないかご確認ください。電池切れでない場合は、中央保健センター窓口へお問い合わせください。

### ⑧スマートフォンの機種変更をする時（アプリコースのみ）

スマートフォンの機種変更をする時は、**機種変更する前に必ず歩数データの送信**をしてください。送信せずに機種変更すると、未送信の歩数データが失われます。機種変更後は、新しいスマートフォンに専用歩数計アプリ（「[HealthPlanetWalk](#)（ヘルスプラネットワーク）」）をインストールし、ご自身の ID とパスワードでログインすることで引き続き事業に参加できます。

## ⑨禁止事項

- ・参加時にお渡しする活動量計は市から参加者へ配布するものです。他人への売却、転貸等は絶対に行わないでください。退会後も同様です。

## 7. 個人情報の取扱い、事業の中断・終了、規約変更

### ■個人情報の取扱い

本事業において、白河市およびシステムを運用する㈱タニタヘルスリンクが参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます）の取扱いは、個人情報保護法・白河市の個人情報保護条例に準拠します。

本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった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、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

### ■事業の中断・終了

白河市は、事業期間内であっても、本事業のサービスの中断、または、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。

本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を事前に電子メール又は白河市のホームページ等でお知らせします。

### ■規約の変更

参加規約を変更する場合は、電子メールまたは白河市のホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。

## 8. よくある質問（活動量計について）

### ◇「からだカルテ」のID・パスワードの確認方法

【活動量計コース】で申し込みをされた方は、お渡しした活動量計の箱に入っている黄色い紙に記載されている、【MYHS/N】（ID）と【シークレットN】（パスワード）が、仮ID・パスワードとして設定されています。ご利用後、ご自身で変更・設定した場合は異なります。

【アプリコース】で申込した方は、WEBからの申込手続き時に、ご自身で設定したパスワード・IDとなりますので、忘れずに記録しておいてください。

### ◇歩数やポイントの確認方法

スマートフォン、パソコン等から、「からだカルテ」にログインするか、ローソン・ミニストップ店頭端末 Loppi(ロッピー)に活動量計をかざすことで「現在の総ポイント」「最新5日分の歩数デー

タ」が確認できます。(※Loppi(ロッピー)、健康スポットのタブレット画面の印刷はできません。)

◇ **データ送信はいつまでに行えばよいか**

7日間に1度の送信を推奨しています。活動量計には、30日間のデータが保存されていますので、最長30日に1度は送信してください。30日を超過した際は古い日付のデータより削除されます。

◇ **データ送信後、同じ日に新たな歩数が加算された場合、次回送信時にプラスして反映されるか**

データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、数値が最新に更新されます。

◇ **歩数が少なく感じる**

7秒以上の一定した動きがないと測定されません。正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。身に着ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。携帯電話でカウントする歩数よりも少なくなりますので、ご了承ください。

◇ **データ送信後、「からだカルテ」に反映されるのはどのくらい時間がかかるのか**

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

◇ **画面に何も表示されない(活動量計)**

動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。(省電力モード)

◇ **四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示が出る(活動量計)**

電池交換のマークです。新しい電池(CR2032)と交換してください。電池交換後は、各健康スポットや送信スポット、お近くのLoppiにてデータ送信をします。「FFFFF」表示画面が元に戻り、歩数のカウントやデータ送信ができるようになります。

◇ **電池寿命はどれくらいか(活動量計)**

最初に付属の電池はお試し用電池のため、電池寿命が短い可能性があります。使用状況によりますが、3ヶ月が目安です。※質の悪い電池を使用すると機器の故障の原因となります。

◇ **時計の時刻が合わない・ずれている(活動量計)**

データ送信をしばらくしていない場合やスマートフォン等の電波でずれてしまうことがあります。データ送信を行うと正しい時刻に戻ります。

◇ **自転車の運転時、活動量計はカウントされるか**

基本的にはカウントされません。

## 9. 白河市健康ポイント事業規約

### 第1条 (目的)

1. 本規約は、市民の健康意識を醸成するとともに、高齢者の介護予防、健康寿命の延伸及び医療費の適正化を図ることを目的に、白河市が「健康ポイント事業」(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)「申込者」とは、白河市に本事業の申込みを行った者をいいます。
  - (2)「参加者」とは、申込者のうち、本事業参加に関しての各種規約に同意した者をいいます。
  - (3)「Webサイトからだカルテ」とは、実施内容、付与される健康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。
  - (4)「マイページ」とは、第7条に定める実施内容及び第8条の定めにより付与されるポイントの内容を確認できるウェブサービスのことをいいます。

### 第3条 (参加条件)

1. 本事業への参加条件は、申込者が次の各号の全てに該当することとします。
  - (1) 白河市に住民票がある、当該実施年度中に18歳以上になる方(高校生を除く)
  - (2) 事前説明会、修了報告会に参加できる方(努力目標)
  - (3) 市が実施するアンケートに協力できる方
  - (4) 参加費用1,000円(税込)を負担できる方
  - (5) 市が実施する健康イベントに積極的に参加できる方(努力目標)
  - (6) 自己責任で本事業に参加できる方
  - (7) 暴力団員、暴力団関係者、その他反社会勢力に属していない方
  - (8) 本規約に同意いただける方

### 第4条 (参加申込み)

1. 本事業への参加を希望する者は、本規約の内容及び個人情報の取り扱い等に同意した上で、参加の申込みを行うものとします。
2. 申込者が参加申込み後、白河市が参加申込みを受理した時点で、当該申込者は本規約に同意したものとみなします。

### 第5条 (参加者の決定)

1. 本事業への参加を希望する者は、本規約の内容を承諾した上で「白河市健康ポイント事業」参加申込書(以下「参加申込書」

といます。)により本規約への同意及び参加の申込みを行うものとします。

2. 申込者が参加申込書を提出後、白河市が参加申込書を受理し参加を承諾した時点で、当該申込者は本参加規約に同意し、本事業への参加に関する契約が成立したものとします。
3. 白河市は、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、その申込みを承認しないこと、又は承認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5条に定める条件を満たさないことが判明した場合
  - (4) 白河市外転出や死亡等により、住民でなくなった場合
  - (5) その他白河市が承認できない事由があると判断した場合

### 第6条 (参加者の負担)

1. 参加にかかる費用は年度1,000円とします。ただし、次に掲げる費用については、別途参加者の負担とします。
2. 活動量計の故障、又紛失に伴う再購入等にかかる費用
3. 電池交換等にかかる費用
4. 事業参加に関する通話・通信にかかる費用
5. その他、白河市が別途指定する費用

### 第7条 (実施内容)

1. 本事業への参加者は、次の事項に協力いただきます。
  - (1) アンケート調査の回答
  - (2) 活動量計・スマートフォンアプリによる歩数データの計測及びアップロード
  - (3) 指定の体組成計による計測及びアップロード
  - (4) その他、事業で行うイベントへの参加など

### 第8条 (健康ポイントの付与)

1. 本事業による健康ポイントは、年度当初もしくは説明会時に配布した【手引き】に記載された「ポイント付与条件」の実施状況等に応じて参加者に付与するものとします。
2. 「ポイント付与項目」に関して、追加・変更することがあります。追加・変更する場合は、市ホームページ等で事前にお知らせします。
3. 不正な手段によりポイントを獲得したと認められる場合には、ポイントを取り消すことがあります。

### 第9条 (健康ポイントへの特典)

1. 獲得したポイントへの交換等については、別途定める【手引き】に基づくものとします

### 第10条 (申込み内容の変更の申し出)

1. 参加者が白河市に届出した住所、電話番号等、第4条第1項の申込内容に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を白

河市に連絡するものとします。

2. 白河市は、参加者から前項の変更に関する申出がなされない場合、参加者が獲得したポイントを無効とすることがあります。
3. 参加者が、本条第1項の変更の申出を行わなかったために、白河市からの通知又は、送付書類等が到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着したものとみなします。

#### 第11条（辞退の手続き）

1. 参加者は、本事業の実施期間中にやむを得ず辞退する必要がある場合は、辞退することができますので、【手引き】に記載されている手続きを行っていただきます。
2. 辞退後は、白河市が本事業を通して参加者から取得した情報のうち、個人を特定できる情報を削除した上で、参加者個人を識別不可能な形式に加工し、その上で本事業の評価等に利用するものとします。
3. 辞退の手続き完了と同時に本事業のサービスも利用中止となります。

#### 第12条（事業の中断・終了）

1. 白河市は、事業期間内であっても、本事業のサービスの中断、又は、サービスの全部又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中断・終了する場合、白河市は参加者に対して、その旨を事前に文書又は白河市のホームページ等によって通知します。

#### 第13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) 本規約に違反する行為
  - (2) 本事業に関する情報を改ざん又は消去する行為
  - (3) その他第三者に不当な不利益を与える行為

#### 第14条（損害賠償等）

1. 参加者は、本事業に伴うサービス等の利用に関連して、自己の責に帰すべき事由により白河市に損害を与えた場合は、その損害を賠償していただきます。
2. 参加者は、本事業に伴うサービス等の利用に関連して、白河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紛争を解決することとします。

#### 第15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. 白河市は、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. 白河市は、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. 白河市は、市の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏えいした場合は、責任を負いません。

5. 白河市は、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. 白河市は、市が開催する講座・教室等の利用において、白河市の責によらない事由により参加者が被った損害については、責任を負いません。

7. 白河市は、本事業の取り組みにより生じた参加者の怪我・障害及び歩数計測アプリのインストールによる、スマートフォンの不具合等については、責任を負いません。

#### 第16条（個人情報の取扱い）

1. 本事業に伴うサービスの実施等に際して、白河市が参加者から取得した個人情報（以下「参加者情報」といいます。）の取扱いを、本規約で定めるほか、個人情報保護法・白河市の個人情報保護条例に準拠するものとします。

2. 本事業の実施に際し、白河市は次に定める参加者情報を取り扱うこととします。

(1) 第5条に定める参加申込書にご記入いただいた次の項目  
・氏名、住所、性別、生年月日、身長、郵便番号、電話番号、健康保険種別等個人を特定する項目

(2) 第7条  
・アンケート調査の回答結果  
・歩数及び活動量・体組成計データ、白河市が開催する講座・教室等の参加状況に定める事項の実施に伴い取得する次の項目

(3) 「マイページ」の利用ログ

3. 白河市が取り扱うこととなる参加者情報は、次の各号に定める目的の達成に必要な範囲内で利用し、あらかじめ参加者本人の同意がある場合又は法令に基づく場合を除き、お預かりした参加者情報を利用目的以外に利用することはありません。

(1) 本事業の適切かつ合理的な運用のための利用

(2) 本事業の効果分析・評価のための利用

4. 白河市は、参加者情報を白河市が本事業のシステム運営委託をしている株式会社タニタヘルスリンクと保有する医療費等に関連した情報と照合したのち、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができない他の情報と容易に照合することができないようにしたうえで、前項第2号に定める効果分析や健康づくり計画等に利用することがあります。

5. 参加者情報の外部提供については、次の定めるとおりとします。

(1) 白河市は、本事業を行うにあたり、参加者情報の管理、歩

数管理の仕組み、ポイント付与の仕組み等を、(株)タニタヘルスリンクに委託します。そのため、本条第2項で定める個人情報(株)タニタヘルスリンクに提供することとします。なお、白河市は、参加者情報の取扱いにおいては、安全管理が図られるよう、(株)タニタヘルスリンクに対し必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。

(2) 白河市は、参加者情報を統計処理した上で、その統計情報を本条第3項に定めた利用目的の範囲内で、外部に公表することがあります。

(3) 前項までの内容は、個人情報保護法・白河市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドライン等の変更又は策定に合わせて変更されることがあります。

6. 参加者情報の安全管理措置については次の定めるとおりとします。

(1) お預かりした参加者情報については、漏えい、滅失または毀損の防止と是正、その他参加者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) 白河市は、次に定めるとおり、参加者情報を適切に保護し、取り扱います。

(ア) 参加者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、適切な範囲内で参加者情報を取得します。

(ウ) 本条第3項に定めた利用目的の範囲内で参加者情報を利用します。

(エ) 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、本条第3項に定めた利用目的の範囲を超えて参加者情報を白河市以外の第三者に提供又は開示しません。

(オ) 参加者本人より参加者情報の照会・開示等について、手引きに記載する問い合わせ窓口にご連絡いただいた場合は、適切に対応します。

(カ) 参加者情報への不正アクセス、参加者情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えい等を防止するために、参加者情報を安全に管理し、セキュリティの確保・向上・是正に努めます。

(キ) 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り組み及び継続的な改善・向上に努めます。

#### 第17条(規約変更)

1. 参加者は、本規約の変更については、文書又は白河市のホームページ等によって事前に変更内容を通知した後は、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. 参加者情報の利用目的、又は利用範囲の変更を行う旨の参加規約の変更を行う場合は、個人情報保護法・白河市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、白河市より参加者に事前に通知し、同意を得た場合に限り行います。

令和4年4月 白河市保健福祉部 健康増進課

## 10. 健康ポイント事業ポイント連携事業の案内（健康増進課）

3ヶ月で3kgの  
スリムアップ!

### スリムアッププロジェクト



肥満は高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の原因となり、脳卒中や心臓病といった命にかかわる病気を招きます。病気を防ぎ、元気で楽しく生活するために、適正体重（BMI：22）を目指しましょう！

#### ○対象者

- ・白河市内在住の18歳～74歳の方(高校生を除く)
- ・BMI 24以上の方  
「BMI=体重kg÷身長m÷身長m」
- ・健康スポットでの定期的な体重測定が可能な方

3ヶ月で3kgの減量に成功した方には、**健康ポイント300ポイント**をプレゼント!



#### ○コース

- ①自分の力でがんばるコース  
(自宅で減量に取り組んでいただき、健康スポットでの定期的な体重測定を行い-3kgを目指すコース)
- ②美ボディコース  
(スポーツジムのトレーナーから運動についてのアドバイスをもらい、自宅で体重管理を行うコース)

### 禁煙チャレンジ!

～あなたの「やめたい」を応援します～



スパイロメーター



スパイロメーターで肺年齢を測ります

喫煙は動脈硬化を進行させ、心臓病や脳血管疾患などの生活習慣病の大きな要因になっています。

また、受動喫煙による健康被害も問題になっています。肺年齢を測定し、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか? 「たばこをやめたい」と思っている方、保健師が応援します。

#### ○対象

市内に住所があり、禁煙を希望している方

#### ○方法

電話または、こちらの二次元コードからお申し込みください。中央保健センターでの面接日程を決めます。



←禁煙チャレンジ  
申込用二次元コード

★過去に禁煙が続かなかった方も、何度か挑戦することで成功しやすくなります。面接では、今までの喫煙習慣について一緒に振り返りをします。お気軽にご相談ください。

白河市健康ポイント事業に参加している方は、禁煙達成で300ポイント付与いたします。

令和8年度

# いきいき健康チャレンジ相談会

日頃の健康管理にお役立ていただくために、血圧・体組成の測定や個別の健康相談を行います。  
また、相談会終了後に運動講座を開催します。身体を動かす機会としてもぜひご活用ください。

場所	アナビー スポーツプラザ	中央保健センター		表郷保健 センター	東保健 センター	大信保健 センター
対象	40歳～ 70歳	71歳～ 76歳	77歳以上	40歳以上		
時間	13時30分～15時			9時30分～11時		
4月	22日(水)	20日(火)		17日(金)	15日(水)	8日(水)
5月	27日(水)		25日(月)	15日(金)	20日(水)	13日(水)
6月	24日(水)	15日(月)		26日(金)	10日(水)	3日(水)
7月	22日(水)		21日(火)	17日(金)	9日(水)	1日(水)
8月	26日(水)	17日(月)		21日(金)	19日(水)	5日(水)
9月	16日(水)		7日(月)	18日(金)	9日(水)	2日(水)
10月	21日(水)	19日(月)		16日(金)	14日(水)	7日(水)
11月	25日(水)		16日(月)	20日(金)	11日(水)	4日(水)
12月	16日(水)	21日(月)		18日(金)	9日(水)	2日(水)
1月	27日(水)		18日(月)	22日(金)	13日(水)	20日(水)
2月	17日(水)	15日(月)		26日(金)	10日(水)	3日(水)
3月	24日(水)		16日(火)	19日(金)	10日(水)	3日(水)

※予定に変更が生じる場合もありますので、「広報しらかわ」でご確認ください。

【持参品（運動に参加される方）】

- ・「健康手帳」または「いきいき健康チャレンジ記録ノート」（お持ちの方）
  - ・水分
  - ・運動靴
- \*動きやすい服装でお越しください。



※健康ポイント事業連携事業となります。健康ポイント事業に参加されている方は、ポイント付与期間に参加するとポイントが付与されます。尚、参加当日のみの付与となりますので、必ずご使用の活動量計やスマートフォンをお持ちください。

## 【お問い合わせ先】

健康ポイント事業についてのご不明な点は、下記窓口にお問い合わせください。

### **白河市 保健福祉部健康増進課（中央保健センター）**

住所：白河市北中川原 313 電話：0248-27-2114

E-mail：[kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp](mailto:kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp)

受付時間 平日 8 時 30 分～17 時 15 分(土・日・祝日を除く)