
やわた未来 いきいき健幸 プロジェクト 参加手引

アプリ版



やわた未来いきいき健幸プロジェクト公式LINE
ご登録をお願いします

八幡市健康推進課
☎ 075-983-1116



まずはアプリを
ダウンロード！

ヘルス

プラネット

ウォーク

Health Planet Walk

iPhone



Android



Health Planet Walk 使用ガイド(別紙)を確認しながら
設定をしてください。

事業の説明を
動画で分かりやすく！



You Tubeで事業の説明がご覧いただけます。

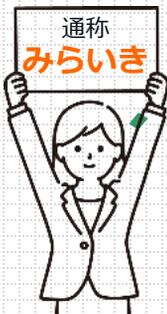
目次

1. ポイントの獲得方法	1
● ウォーキング	
● 歩数データのアップロード	
● 健診の受診	
● 市の健康イベントへの参加	
2. 体組成計の使い方（体組成の測り方）	3
3. ポイントの獲得状況や交換状況の確認方法	4
4. ポイントと特典の交換	4
● 特典の変更をご希望の場合	
● 特典の発送	
5. 各種手続きや問い合わせ方法	5
● 変更手続き	
● 退会手続き	
「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」参加規約	6

やわた未来いきいき健幸プロジェクト

令和7年度みらいき

今年度もスタートします!



やわた未来いきいき健幸プロジェクトとは?

一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけをつくり、
いつまでも健やかで幸せに暮らせるよう応援するプロジェクトです。

事業のすすめ方

ステップ

1

はかる

スマートフォンを持って生活しましょう。

ステップ

2

データ送信

専用アプリからデータを
送信しましょう。

ステップ

3

データ確認

送信したデータを
からだカルテで確認。

ポイント獲得

ポイント獲得

アプリにログイン
後すぐにスタート

最大

4,000 ポイント

参加開始月によっては、初年度
はポイント上限まで達しません。

年1回3月に
特典交換

1 ポイント = 1円

ベースライン歩数

最初に1,000歩以上歩いた日を含む連続した7日間のうち、300歩以上記録した日の平均歩数。下限値は75歳未満の方で4,000歩、75歳以上の方で3,000歩となります。ベースライン歩数は半年毎に更新され、新たなベースライン歩数は半年間の平均歩数となります。

1. ポイントの獲得方法

● ウォーキング

① 毎日の歩数ポイント 推奨歩数達成でポイント獲得

年齢区分	条件	獲得ポイント数
75歳未満の方	1日 5,000 歩以上 7,000 歩未満のウォーキング	2 ポイント
	1日 7,000 歩以上 9,000 歩未満のウォーキング	3 ポイント
	1日 9,000 歩以上 12,000 歩未満のウォーキング	5 ポイント
	1日 12,000 歩以上のウォーキング	7 ポイント
75歳以上の方	1日 4,000 歩以上 5,000 歩未満のウォーキング	2 ポイント
	1日 5,000 歩以上 7,000 歩未満のウォーキング	3 ポイント
	1日 7,000 歩以上 9,000 歩未満のウォーキング	5 ポイント
	1日 9,000 歩以上のウォーキング	7 ポイント

② 毎月の歩数ポイント 月間平均歩数に対してポイント獲得

A 自分のベースライン歩数より多く歩いたら付与されるポイント

ベースライン歩数からの増加歩数	獲得ポイント数
1,000 歩以上 2,000 歩未満 多く歩いたら	50 ポイント
2,000 歩以上 3,000 歩未満 多く歩いたら	75 ポイント
3,000 歩以上 多く歩いたら	100 ポイント

B 毎月の平均歩数が基準を超えると付与されるポイント

年齢区分	各月1日あたり平均歩数	獲得ポイント数
75歳未満の方	9,000 歩以上 12,000 歩未満	50 ポイント
	12,000 歩以上	100 ポイント
75歳以上の方	7,000 歩以上 9,000 歩未満	50 ポイント
	9,000 歩以上	100 ポイント

A + **B** = 最大 100 ポイント

● 歩数データのアップロード

歩数のアップロード回数	獲得ポイント数
毎月最大 2 回まで	25 ポイント/回

※ 計測した歩数はアプリから送信出来ます。ご利用の機種によって異なりますが、アプリ内で歩数が保管できるのは最短7日分となりますので、7日に1回はアップロードをしてください。アップロードせずに7日間が過ぎると、それ以前の歩数データが失効される可能性があります。

データのアップロードは○で囲んであるボタンを押すだけで完了します。



● 健診の受診

2025年1月1日から12月31日までに受診した特定健康診査、後期高齢者健康診査、人間ドック、職場の健康診断（特定健康診査に準じるもの）の健診結果の写し等に健診ポイント獲得申請書を添えて2月末迄に八幡市役所健康推進課までご提出下さい。ポイント付与月は3・7・11月です。各付与月の前月末迄にご提出の場合、各ポイント付与月にポイントが反映されます。

※健診結果の提出は、ポイント付与のためをお願いするものであり、結果データの収集はいたしません。

ポイント付与の対象	獲得ポイント数
基本健診結果の写し等の提出	500 ポイント

※申請は1年に1回有効です。2回目以降の申請はポイントがつきません。

● 市の健康イベントへの参加

市が指定する健康イベントに参加することで、ポイントを獲得することが出来ます。

※対象となるイベントに関しては、その都度HPや広報などでお知らせいたします。申し込みが必要なイベントもありますので、ご注意ください。

2. 体組成計の使い方（体組成の測り方）

ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください



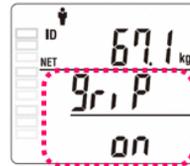
本事業では、ご自身のお身体の状態を把握していただくために、市内5か所に体組成計を設置し、体重・体脂肪・筋肉量・基礎代謝量などをいつでも測定出来るようにしていますので、3か月に1回を目安に測定するようにしてください。

1. アプリを開き、会員QRコードを表示する
 2. 体組成計の横に設置してあるQRコードリーダーへQRコードをかざす
 3. リーダーから「準備が整いました」のアナウンスが流れたら体組成計に乗る
- ※靴を履いたままでは測定できません。靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。

～体重が表示され、「grip on」の文字が表示されるまで待ちます～

4. 「grip on」の文字が表示されたら、グリップを握り、持ち上げます。

グリップを握ると体組成の測定を開始します。
右（写真）のような姿勢をとり、
測定中は動かないようにしてください。



5. 「ピピッ」と音が鳴り「grip off」の文字が表示されたらグリップを元の位置に戻してください。
6. 測定結果用紙が印刷されますのでお取りください。

〈体組成計設置場所〉

施設名	住所	電話番号	利用可能時間
八幡市役所2階	八幡園内75	983-1116	8:30 - 17:15 【土日・祝閉庁】
生涯学習センター	男山竹園2-3	983-6002	平日 9:00 - 20:00 休日 9:00 - 17:00 【月曜休館 祝日の場合は翌日】
美濃山コミセン	欽明台西70	981-2312	9:00 - 17:00【日・祝休館】
橋本公民館	橋本堂ヶ原36	982-8572	9:00 - 17:00【日・祝休館】
ハクジュプラザ ファミレやわた店	八幡源氏垣外1-4 ファミレやわた1F		10:00 - 19:00 ただし14:30 - 16:00は休憩 【火・水及び店舗指定日休業有り】

3. ポイントの獲得状況や交換状況の確認方法

・からだカルテ

ポイントの獲得状況、交換状況、体組成測定の結果、過去の歩数など様々な情報が確認できる、タニタヘルスリンクの健康管理アプリ。



iPhone



Android



ログインで測定結果
をみてみよう

八幡 太郎 様

ID : 0000000000 (10桁の英数字)
PW : 0000000000 (10桁の数字)

やわた未来いきいき健康アプリ
事業参加必要書類の送付

IDとパスワードを入力
※同封の通知文を確認

4. ポイントと特典の交換

みらいき2025年度分の交換対象ポイント

アプリ使用開始日 » 2026年2月28日活動分

上記期間内の活動で、500ポイント以上獲得した場合は「ポイント交換申請フォーム」にて選択された下記の特典に自動的に交換します。期間内に選択がなかった場合は、Quoカードをお送りいたします。（余ったポイントは翌年度に繰り越し、申込不要で引き続き事業にご参加いただける予定です。詳細については、別途ご案内を送付予定です。）

● 特典の変更をご希望の場合は、2026年2月28日までにご申請下さい。

- ・ Quoカード
- ・ 図書カード
- ・ 市内保育園・幼稚園・認定こども園、小学校・中学校等への寄付



上限の4,000ポイントを超えた場合は、繰越のルールは適用されません。

● 特典の発送

2026年3月下旬より順次ご自宅へ発送します。



5. 各種手続きや問い合わせ方法

● 変更手続き

申込時にご登録いただいた住所、氏名、ポイント交換申請などの情報を変更される場合は、お電話でご連絡いただき、所定の変更届出書を提出してください。

● 退会手続き

本事業を退会する場合は、お電話でご連絡いただき、所定の退会届出書を提出してください。退会に関しては、下記の点にご留意ください。

なお、一度退会されると、再度本事業にご応募いただくことはできません。

項目	留意点
ポイント残高	退会となった時点でポイントの付与はなくなります。それまでの期間に 500 ポイント以上獲得されている場合は、ポイントの交換ルールに基づいて特典に交換します。
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も個人が特定されることは一切ありません。

※ 転出や転勤等により、住民もしくは在勤者でなくなった場合は、本事業への参加を継続することが出来ませんので、退会の手続きをお願いします。

問い合わせ内容	問い合わせ先
<input type="checkbox"/> 参加申込内容 <input type="checkbox"/> ポイントの獲得状況 <input type="checkbox"/> 事業全般に関すること <input type="checkbox"/> 各種情報の確認に関すること <input type="checkbox"/> 退会等の手続きに関すること <input type="checkbox"/> 登録情報変更の手続きに関すること <input type="checkbox"/> ポイント交換、特典発送に関すること	八幡市役所 健康推進課 健康増進係  075-983-1116 平日 8:30-17:15 【土・日・祝日・年末年始除く】

「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」参加規約

第1条（目的）

本規約は、高齢化社会の進行に伴い社会的な課題となっている医療費や介護給付費などの社会保障費の増大を抑制し、八幡市が持続可能なまちであり続け、健幸でいきいきとした市民であふれるまちとなることを目的に八幡市が「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」（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。なお本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）

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、本規約に同意し、「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」参加申込書を八幡市に提出した者をいいます。
- （2）「参加者」とは、申込者のうち、八幡市に本事業への参加が承諾された者をいいます。
- （3）「活動量計」とは、八幡市が本事業で配付する指定の活動量計をいいます。
- （4）「体組成計」とは、八幡市が設置する指定の体組成計をいいます。
- （5）「健診」とは、八幡市及びその他の保険者等が実施する健康診査、健康診断、これらに準ずる健康相談のことをいいます。
- （6）「体組成測定会通知書」とは、本事業への参加登録を行うために、参加者に対して八幡市が配付する書類のことをいいます。
- （7）「事業説明会」とは、新規参加予定者に事業概要を説明し、体組成の測定を行う会のことをいいます。
- （8）「からだカルテ」とは、第8条に定める実施内容や第9条に定める付与されるポイントの内容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（参加申込み）

<新規参加者>

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うえで参加申込書により参加の申込みを行うものとします。
2. 本事業の募集定員は1年間で1,000名とし、先着順とします。
3. 申込者が参加申込書を提出後、八幡市が参加申込書を受理した時点で、当該申込者は本規約に同意したものとみなします。

<継続参加者>

4. 新規参加した翌年度以降は、申し出がない限り本事業の終了時まで継続参加者となります。なお1年間の活動が一切見られない場合はその限りではないものとします。

第4条（参加者の決定）※新規参加者のみ

1. 八幡市は、第3条第1項の参加申込書に記載された申込情報を確認し、必要な審査・手続等を経て承諾した者に事業参加を認めます。
2. 参加者の決定は、第6条本文に定める参加に係る費用を受領した日をもって決定とします。また、その時点において参加者と八幡市の間に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. 八幡市は、申込者が次のいずれか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5条に定める条件を満たさないことが判明した場合
 - （4）その他、八幡市が承諾できない事由があると判断した場合
4. 八幡市は、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。

第5条（参加条件）

1. 本事業の参加条件は、次の各号すべてに該当することとします。
 - （1）八幡市に住居登録がある者もしくは八幡市内の事業所に就労している者
 - （2）20歳以上の者（申込時点）
 - （3）自己責任で本事業に参加できる者
 - （4）本規約に同意いただいた者
 - （5）本事業に関連するアンケート調査にご協力いただける者

2. 年度途中で本事業の参加条件に該当しなくなった場合は、その時点で参加資格を失うものとします。ただし、参加資格を失うまでの間に貯めたポイントについては、交換することができるものとします。

第6条（参加者の負担）

新規参加に係る費用は1人1,000円とし、次に掲げる費用については、別途参加者の負担とします。

- （1）活動量計の故障、又は紛失に伴う再購入等に係る費用
- （2）活動量計の電池等の消耗品に係る費用
- （3）事業参加に関する通話・通信・郵送に係る費用

第7条（活動量計管理）

1. 参加者は活動量計を適切な管理をもって取り扱うものとします。
2. 活動量計の再配付は原則として行いません。

第8条（取組内容）

本事業の取組内容は、次に掲げる項目とします。

- （1）アンケート調査の回答
- （2）活動量計による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）健診の受診

第9条（ポイントの付与）

本事業におけるポイントは、次の各号に定める場合に付与するものとし、ポイント換算等の詳細は体組成測定会等において配付するポイント表に基づくものとします。

- （1）歩数に関するポイント
- ・活動量計を用いて歩数を計測し、歩数データが設定されている条件をクリアした場合
 - ・活動量計のデータを送信した場合
- （2）健診に関するポイント
 - （3）その他のポイント
- ・市が定める付与ルール

第10条（ポイントの交換）

1. 獲得したポイントの交換等については、事業説明会等で配付する手引きに基づくものとします。
2. ポイント交換の単位は500ポイントとし、端数は次年度以降に繰り越しとします。なお、上限を超えたポイントの次年度以降への繰り越しはありません。

第11条（ポイントの取消し）

不正な手段によりポイントを獲得した場合には、該当するポイントを取り消すことがあります。

第12条（申込み内容の変更の届出）

1. 参加者が八幡市に通知した住所、電話番号等、第3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八幡市に届けるものとします。
2. 八幡市は、参加者から前項の変更に関する届出がなされない場合、参加者が獲得したポイント又は参加者のポイント交換を無効とすることがあります。
3. 参加者が、本条第1項の変更の届出を行わなかったために、八幡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着したものとみなします。

第13条（事業の中断・終了）

1. 八幡市は、天災等のやむを得ない事情がある場合には、利用期間内であっても、本事業のサービスの中断及びサービスの全部又は一部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又は終了する場合には、八幡市は参加者に対して、その旨をホームページ等によって通知することとします。

第14条（契約の解除）

1. 参加者は、本事業の実施期間中に本事業の参加に関する契約の解除を行うことができます。
2. 本事業への参加に関する契約を解除すると、それまでに貯まっていたポイントでの交換となります。
3. 八幡市は、データ送信がないなど参加者の活動が一定期間確認できない場合は、参加者に事前に通知の上、契約を解除することができます。
4. 本事業への参加に関する契約が解除となっても、参加費1,000円は返金しないものとします。

第15条（禁止事項）

参加者は、次に定める行為を行ってはけません。

- (1) 参加者が自身の歩数等を計測する目的以外で活動量計を使用する行為
- (2) 測定用に設置している体組成計等の精密機器を粗雑に扱う行為
- (3) 本事業に関する情報を改ざん又は消去する行為
- (4) その他第三者に不当な不利益を与える行為

第16条（損害賠償等）

1. 参加者は、本事業の参加に関連して、自己の責に帰すべき事由により八幡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、本事業の参加に関連して、八幡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17条（免責事項）

1. 本事業は、参加者の健康増進・生活習慣改善を支援するものであり、参加者の健康状態が増進・改善されることについて、保証するものではありません。
2. 八幡市は、八幡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。
3. 八幡市は、八幡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。
4. 八幡市は、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、又は廃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。

第18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、八幡市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。）の取扱いについては、本規約で定めるほか、個人情報保護法及び八幡市の個人情報保護条例によるものとします。
2. 本事業の実施に際し、八幡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3条に定める参加申込書にご記入いただいた項目
 - (2) 第8条に定める事項の実施に伴い取得する項目
 - (3) からだカルテの利用ログ
3. 八幡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となる範囲内で利用し、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. 八幡市は、参加者情報を八幡市が保有する医療費・介護保険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る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のため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に定めるとおりとします。
 - (1) 八幡市は、本事業を行うにあたり、参加者情報の管理、活動量管理の仕組み、ポイント付与の仕組みを（株）タニタヘルスリンクに委託します。そのため、本条第3項で定める個人情報を（株）タニタヘルスリンクに提供することとします。なお、八幡市は、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て必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。
 - (2) その他、本事業の効果分析・評価等、本条第3項に定めた目的を達成するために必要最低限の範囲で、参加者情報の取扱いを外部事業者に委託することがあります。なお、八幡市が参加者情報の取り扱いを外部に委託する場合は、安全管理が図られるよう、委託先に対して必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。
 - (3) 八幡市は、本条第3項に定めた利用目的の範囲内で、参加者情報を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る他の情報と容易に照合することができないようにすることにより、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があります。
 - (4) 八幡市は、参加者情報を統計処理したうえで、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、外部に公表又は提供することがあります。
 - (5) 上記の内容は、個人情報保護法・八幡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に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、滅失又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) 八幡市は、次に定めるとおり、参加者情報を適切に保護して取り扱います。
 - (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うえで、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越えて参加者情報を八幡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・開示などについて問い合わせがあった場合は、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、改ざん及び漏えいなどを防止するために、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。