

# 歩いて獲得! 健康商品券

目指せ!  
8,000歩

## 参加条件

- ・総社市民または総社市在勤者（申込時点から令和6年3月31日まで）
- ・申込時点で20歳以上の方（平成15年3月31日以前に生まれた方）
- ・1年間継続して参加できる方
- ・参加規約に同意された方

### 令和4年度から継続の方

★申込書が歩得通信新春号で届く

### 新規の方

★申込書は市役所、公民館等にあり  
（総社市ホームページからダウンロードできます）

【2月28日までの申込方法は下記の①～③のいずれか】

- ①申込書に記入し、**提出箱**に入れる  
↑ 総社市健康医療課、出張所、公民館に設置
- ②申込書を健康医療課へ郵送
- ③インターネットで申込む (URL) <https://logoform.jp/form/B3yA/189896> (上記二次元コード)  
※3月以降の申込は、健康医療課⑥窓口まで



★3月下旬に、必要な資料が届く

- 同封の納付書で参加費1,000円を支払う

歩数計はそのまま使用できます

★新規参加者説明会に参加（代理可）

- 詳細は別紙日程表兼受付票を参照
- 説明会に参加できない場合は、事前にご連絡ください

※3月以降の申込者には、別日程をお伝えします

## 歩数計を毎日携帯、月に2回程度歩数データ送信!

- ◆夏・秋・冬 “歩得”通信が届く：毎月の平均歩数や、情報をお知らせ
- ◆令和5年10月 ウォーキンピック：希望者はチームで歩数増加を目指す
- ◆令和6年3月末日 取組期間終了
- ◆令和6年5月中旬 商品券配付：令和7年3月31日までに使用する

### 【商品券使用可能期間】

令和6年5月中旬の商品券配付後～令和7年3月末日

申込み

手続き

取組スタート

### 問合せ先・郵送先

総社市健康医療課 健康増進係（受付時間 8:30～17:15）  
住所 〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号  
電話 (0866) 92-8259 E-メール: kenkou@city.soja.okayama.jp

最高5,000円  
商品券獲得  
参加費1,000円

みんなで  
参加しよう!

あるとく “歩得”健康商品券事業に参加して、「商品券」と「健康」を手に入れよう!

**取組期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

**申込開始** 令和5年1月17日～

◆申込み・手続きについては、裏表紙を必ずご確認ください

総社市

“歩得” 健康商品券（歩いて獲得健康商品券）事業は、皆さんの健康づくりを応援するプロジェクトです。普段の生活で、指定の歩数計やスマートフォンアプリを活用して、歩くことを中心に、健診（検診）受診や指定講座参加などでポイントを貯めます。貯まったポイントは、市内登録事業所で使用できる商品券と交換されます。

取り組むことで「商品券」と「健康」を一度に手に入れられるお得な事業です。



## 歩いて獲得 その1 ～商品券の獲得～

- ①各種ポイントを貯める …… 下記参照
- ②商品券と交換 …… 貯まったポイントは1ポイント=1円として交換商品券は、令和6年5月中旬頃にお渡しします
- ③商品券を使う …… 市内登録事業所（200店舗以上）で使えます

### ポイントの種類・貯め方

項目	内容 ★ポイントの貯め方	ポイント
歩いたよポイント	指定機器を使用して歩く ★月に2回程度データ送信する	0.001pt/ 歩
健診(検診)受けたよポイント	健診(検診)を受ける ★健診受けたよポイント記録書を提出する	100pt/ 回
測ったよポイント	体重・体脂肪を計測 ★指定体組成計で計測する	5pt/ 月
参加したよポイント	指定講座等に参加する ★参加したよポイント記録書を提出する	25pt/ 回
◆改善したよポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定講座等参加（歩得下校時見守りウォーキング、雪舟生誕地公園で+1,000歩にチャレンジ、各種講演会等）</li> <li>・第2弾!! そうじゃ! ヘルシーメニュー</li> <li>・いきいき100歳体操やふれあいサロン参加</li> <li>・献血、禁煙治療、特定保健指導参加</li> </ul>	
	<b>平均歩数またはBMI※の改善</b> (5,000歩未満) (25以上) ★自動的にポイント付与	100pt/ 年
◆改善したよポイントは、次の①または②を達成した方 ① 4月の平均歩数が5,000歩未満の方で、年間平均歩数+2,000歩以上達成した方 ② 4月のBMIが25以上の方で、翌年3月に1以上減少した方（指定体重計での測定が必須）		
※BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup>		
継続参加ポイント	前年度から継続して参加 ★自動的にポイント付与	250pt

1,000歩で  
1ポイント

## 歩いて獲得 その2 ～健康の獲得～

### 参加した皆さんが元気に!

3年連続参加者の参加前と参加3年目を比較すると、**メタボの改善**(25%)や、血糖値・悪玉コレステロール値が下がる(約70%)など、**健診結果がよくなった人が多く**みられました。(総社市国保特定健診結果より)

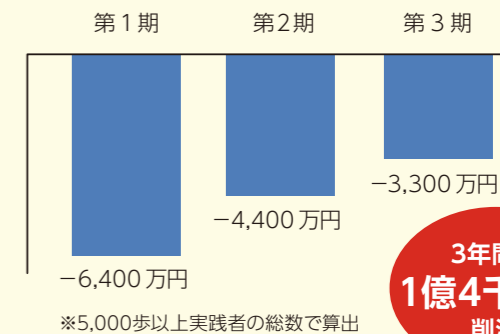
また、参加者から「目標ができた」「車を使わず歩くようになった」「体重が減り、糖尿病の数値がよくなった」など、うれしい声が届いています。

### 感染症に負けないぞ!

新型コロナウイルス感染症による重症化のリスクとして、肥満や糖尿病・高血圧などの生活習慣病が指摘されています。**コロナ対策**としても、**健康な身体づくり**が効果的です。

### “歩得”参加者の医療費効果!

参加前年度と取組期別の医療費の差額を全体で見ると、平均歩数5,000歩以上の方は他の方と比較し3年間で医療費が約1億4千万円少なくなっています。



3年間で  
**1億4千万円**  
削減

## 使用機器は 歩数計かアプリ

### 使い方

#### 指定歩数計

- ◆歩数計は貸出
- ◆指定機器に歩数計をかざすと歩数が送信できる(最大30日分)
- ◆約半年で電池交換必要(自己負担)
- ◆次年度継続しない方は歩数計を返却



どちらかで参加



スマートフォンアプリ  
「HealthPlanetWALK」

- ◆いつでも歩数が送信可(最大30日分)

#### 歩数計に不具合がでたら

- ◆歩数計を「洗濯」や「紛失」した場合、健康医療課で一時的な貸出機器を準備しています
- ◆使えなくなった歩数計は、1回目は1,000円(2回目以降3,800円)で交換します

#### 歩数とポイントの確認

- ◆“歩得”通信(年3回程度)が届く
- ◆からだカルテで確認(アプリやインターネットなど)
- ◆ローソンのLoppi(ロッピー)で確認

### 特別応援サービス提供店によるサービスいろいろ

市内の登録事業所で、指定歩数計やスマートフォンアプリを提示すると、割引や色々なサービスが受けられます。利用できる事業所はホームページ等をご覧ください。

