

## 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7年3月31日まで）
- ・申込時点で20歳以上の方（平成16年3月31日以前に生まれた方）
- ・令和7年3月31日まで継続して参加できる方
- ・参加規約に同意された方（右の二次元コードから確認）  
※紙で参加規約を確認したい方は健康医療課までご連絡ください
- ・自転車損害賠償責任保険に加入されている方（リン得に参加する方限定）

参加規約



### 令和5年度から継続の方

★1月に申込書を送付します

### 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29日までの申込方法は下記の4つのいずれか】

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、公民館等に設置

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または右の二次元コードから）

URL : <https://logoform.jp/form/B3yA/445519>

④総社市公式ラインの申請メニューから申込む

※3月以降の申込は、健康医療課⑥窓口または、インターネットからお申込みください

申込みフォーム



★3月下旬に、参加資料が届く

⇒同封の納付書で参加費1,000円を支払う

★継続の方は歩数計やサイクルコンピューターはそのまま利用できます

★歩数計の使い方やサイクルコンピューターの取り付け方法がわからない場合は、相談会を開催予定ですのでご参加ください。  
（相談会についての詳細は参加資料に同封します）

貯まったポイントは1ポイント=1円として交換されます。  
商品券は、令和7年5月中旬頃に指定場所にてお渡しします。

## 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、リン得メンバーズカードを提示すると、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。



## 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

歩いて獲得!  
サイクリングで獲得!  
健康商品券

みんなで  
参加しよう!

最高5,000円

商品券獲得

参加費1,000円

今回から“歩得”・“リン得”と一緒にリニューアルイベントも増えて、楽しさアップ!

水辺の楽校

あるとくとく “歩得”・“リン得”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6年4月1日～令和7年3月31日

申込開始

令和6年1月19日(金)～

◆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”・“リン得” 令和6年度 “歩得”・“リン得”健康商品券 健康商品券 参加者募集

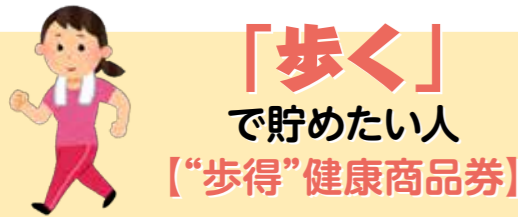
あるとく  
今回“歩得”健康商品券と“リン得”健康商品券が1つになってリニューアル!  
普段の生活で、歩くことや自転車に乗ることを中心に、健診(検診)受診や指定講座参加などでポイントを貯めます。貯まったポイントは、市内登録事業所で使用できる商品券と交換されます。  
取り組むことで「商品券」と「健康」を一度に手に入れられるお得な事業です。リニューアルに併せて「イベント」も盛りだくさんですので、これを機に始めてみませんか。

## その01 ～商品券の獲得～

参加費 1,000 円で  
“歩得”・“リン得”の  
両方に参加できます。  
※両方に参加しても、  
商品券獲得は最大  
5,000 円です。

### ポイントの種類と獲得方法

### <中心となるポイントの獲得方法を決めましょう>



歩いたよポイント  
1歩で0.001pt  
指定の機械を身に  
付けて歩きます

測る機械を決めましょう

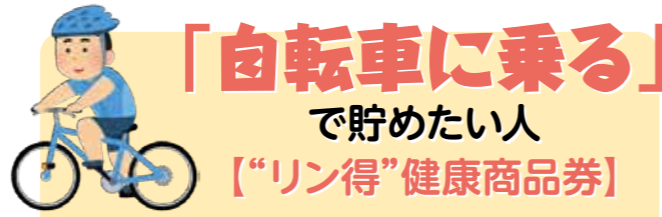
#### 指定歩数計

◆指定機器に歩数計をかざすと歩数が送信できます



#### スマートフォンアプリ [HealthPlanetWalk]

◆いつでも歩数が送信可能です



乗ったよポイント  
500mで1pt  
指定の機械で  
距離を測ります

測る機械を決めましょう

#### サイクルコンピューター

◆自己所有のサイクルコンピューターを持っていない方は、市がお貸しします(数に限りがあります)



#### スマートフォンアプリ

◆アプリの指定はありませんので、自分が使いやすいアプリをインストールして使用してください

どちらにも参加する場合は  
それぞれ機械を選んでね



## 他にもポイントいろいろ

下記のポイントは“歩得”・“リン得”ともに共通です。  
**NEW** が新たに追加されたポイントです!

健診(検診)受けたよポイント  
100pt/回

測ったよポイント  
5pt/月

参加したよポイント  
25pt/回

改善したよポイント  
100pt/年

継続参加ポイント  
250pt

紹介したよポイント  
100pt/人

ようこそ総社ポイント  
100pt

集めたよポイント  
10pt/箇所

## その02 ～健康の獲得～

### 参加した皆さんが元気

“歩得”に参加することで、商品券を獲得するだけではなく、健康的な体になり、さらには医療費も削減することができます。  
健診結果が気になる方、運動不足を感じる方はぜひ一緒に取り組みましょう。

### 改善効果

#### ①適正体重の獲得

歩くことで適正な体重になるほか、脚の筋肉が増えることで、膝などの痛み軽減に繋がります。

#### ②健診結果改善の獲得

歩くことで血圧や血糖値、コレステロール値の数値改善に繋がります。

### “歩得”参加者の医療費効果!

令和3年度と令和4年度の1人当たりの医療費の差額を見ると、  
平均歩数5,000歩以上の方は他の方と比較し、医療費が約3万5千円少なくなっています。

※5,000歩以上実践者の総数で算出  
※後期高齢者300万円以上の医療費除く

1年間で  
3万5千円  
削減

## その03 ～実施予定のイベント～

他にもイベントを計画中です!

### スタンプラリーイベント

総社市内の観光地等に季節に応じてスタンプ設置します。  
いつ、どこに出るかはヒミツ!  
歩得・リン得通信やホームページにてお知らせします。



### 健康アップイベント

運動教室や健康チェック、アプリを使ったイベント等を実施します。  
自分の体力や目的に合わせて参加してみましょう。



### ウォーキンピック

総社市が健康分野における協定を結んでいる神奈川県大和市とチームの平均歩数で競うイベントです。  
毎年10月の1ヶ月間開催しており、成績上位者には記念品が贈呈されます。



### サイクリングイベント

ゲストを招待し、一緒にサイクリング等を行うイベントを実施します。

