



“^{あるとく}歩得”・“^{とく}リン得”

健康商品券 参加手引

(令和6年度)

「“歩得”・“リン得”健康商品券」事業とは、皆さまの健康づくりを
応援する事業です。

交通ルールを守って取り組みましょう。

適切に整備をされた自転車に乗って取り組みましょう。

問合せ先

歩数計・歩数測定用アプリの使い方

タニタヘルスリンク 電話(0120)771-015 平日9:00~17:00

事業内容について

総社市健康医療課 電話(0866)92-8259 平日8:30~17:15

“歩得”・“リン得” 簡単説明書

○開始前準備



● “歩得”に参加する場合

歩数計の場合（詳しくは「歩数計の使い方」参照）

- ・歩数が計測できるか確認しましょう。
- ・普段歩数計のデータ送信をする歩数計読取器の設置場所を確認しましょう。

歩数測定用スマートフォンアプリの場合（詳しくは「スマートフォンアプリの使い方」参照）

- ・スマートフォンにアプリ「Health Planet Walk」をインストールしましょう。
- ・同封のID・パスワードで起動しましょう。

※新規登録ではありません。新規登録は、総社市の事業とは異なる参加になるため、ご注意ください。



● “リン得”に参加する場合

初めて参加される場合

- ・ご自身のサイクルコンピューター又は自転車走行距離測定用スマートフォンアプリを利用される方は、4月1日時点の累計走行距離を写真に撮り、メールに下記内容を記載し、写真を添付して送信する、または、右記の報告フォームから送信してください。

送信先メール：rin-toku@city.soja.okayama.jp

件名：リン得健康商品券 開始前走行距離

本文：氏名、自治体管理番号、累計総距離



走行距離報告フォーム

- ・貸出用サイクルコンピューターを使用される方は、現在の距離を報告する必要はありません。
- ・メールより報告できない方は、市役所健康医療課でサイクルコンピューターを職員に見せてください。

継続して参加される場合

- ・サイクルコンピューター又はスマートフォンアプリの4月1日時点の累計走行距離を写真に撮り、メールに下記内容を記載し、写真を添付して送信する、または、下記の報告フォームから送信してください。

送信先メール：rin-toku@city.soja.okayama.jp

件名：リン得健康商品券 開始前走行距離

本文：氏名、自治体管理番号、累計総距離



走行距離報告フォーム

○取り組み方法（詳しくはP.3以降をご覧ください）

● “歩得”に参加する場合

- ・毎日歩数計（またはスマートフォンアプリ）を活用し、体力等に合わせて歩きましょう。
※歩数計は首からかけて使用することをお勧めします。防水機能はありません。
- ・歩数データは、歩数計の場合は30日以内に1回以上、歩数測定用スマートフォンアプリの場合は1週間に1回程度の送信をしましょう。

● “リン得”に参加する場合

- ・自転車に乗る場所や日にちなどの指定はありませんので、自分の体力等に合わせて交通ルールを守り、適切に整備をされた自転車に乗りましょう。

● “歩得”・“リン得”に共通するもの

- ・健診（検診）を受けましょう。
- ・指定の体組成計で計測しましょう。
- ・指定の講座等に参加しましょう。
- ・指定のスタンプを集めましょう。

○ポイントの貯め方（詳しくはP.3以降をご覧ください）

● “歩得”に参加する場合

歩いたよポイント

- ・歩数データを送信することで、ポイントが付与されます。

● “リン得”に参加する場合

乗ったよポイント

- ・月末に使用機器の累計走行距離を写真に撮って送信するか、健康医療課窓口で提示してください。

● “歩得”・“リン得”に共通するもの

測ったよポイント

- ・指定の体組成計で測定することで、ポイントが付与されます。

健診（検診）受けたよポイント・参加したよポイント

- ・ポイント記録書を健康医療課に提出することで、ポイントが付与されます。

改善したよポイント・継続参加ポイント

- ・取組終了後に、市が確認しポイントを付与します。（手続不要）

紹介したよポイント・ようこそ総社ポイント

- ・申請書を健康医療課に提出することで、ポイントが付与されます。

○取り組み上の注意事項

- ・自分の体調に合わせて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！
- ・炎天下や膝腰の不調の場合などは無理をせず、歩数計を持って上腕を前後に振る運動などで代用しましょう。
- ・交通ルールを守るとともに、適切に整備をされた自転車に乗って取り組みましょう。
- ・令和5年4月1日より、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されています。楽しく、安全に取り組むためにもヘルメットの着用に努めましょう。
- ・自転車を運転中の事故等については、個人の賠償責任保険内で対応していただきます。

○商品券への交換

- ・取り組み期間終了後、獲得ポイントを集計し、5月（予定）に商品券をお渡しします。

【1】ポイントの種類

(1) ポイントの概要

- ・ポイントの名称、獲得方法、ポイント数 (pt) は下記のとおりです。

名称	獲得方法	ポイント数
① 歩いたよポイント	指定の歩数計、又はアプリを使用して歩き、歩数を送信します。 ※P.3~5 参照	0.001pt/歩 (1,000歩で1pt)
② 乗ったよポイント	自転車にサイクルコンピューター等を設置し、自転車の走行距離を測定します。乗った走行距離に応じてポイントが付与されます。※P.5~6 参照	1pt/500m
③ 健康になったよポイント	(ア) 健診(検診)を受けたよポイント 健診(検診)を受けます。 ※P.6 参照	100 pt/回 (上限 500pt)
	(イ) 測ったよポイント 指定の体組成計で計測します。 ※P.6 参照	5 pt/月 (上限 60pt)
	(ウ) 改善したよポイント(4月から参加が必須) 4月の平均歩数 5,000歩未満の方または BMI25以上の方が、1年間取り組み、基準を達成します。 ※P.7 参照	100 pt/年
④ 参加したよポイント	指定の講座等に参加します。 ※P.7~8 参照	25 pt/回 (上限 200pt)
⑤ 継続参加ポイント	前年度から引き続き取り組みます。 ※P.8 参照	250 pt /年
⑥ 紹介したよポイント	参加している人から紹介されて参加した場合、紹介した人及び紹介された人にそれぞれにポイントが付与されます。 ※P.9 参照	100pt/人 (上限 300pt)
⑦ ようこそ総社ポイント	令和6年1月1日以降に転入してきた人が参加した場合、ポイントが付与されます。 ※P.9 参照	100pt
⑧ 集めたよポイント	指定された場所にスタンプを設置しています。集めたスタンプの数でポイントを付与します。 ※P.9 参照	10pt/箇所

- ・ポイントの対象期間：令和6年4月1日~令和7年3月31日 (取組期間)

- ・歩数送信及びポイント記録書提出期限：令和7年4月7日 (月)

記録書等提出先：〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号 総社市役所健康医療課

(2) ポイント獲得方法

① 歩いたよポイント

【歩数計・歩数測定用アプリ共通】

- ・日々の歩数(歩数計又は歩数測定用アプリでの計測値)を送信することで獲得できます。
- ・令和7年3月の歩数は、令和7年4月7日(月)までに送信してください。
※期限を過ぎると無効になります。

一年間一緒に
頑張りましょう!



【歩数計の方】

- 歩数計は30日分の歩数しか記録されないため、30日を過ぎた分が1日分ずつ消えていきます。30日以内に1回は、歩数を送信してください。
- 歩数計読取機に歩数計を置いて、送信してください。
- P.4~5にある設置場所のどこからでも、週に何回送信してもかまいません。

【歩数測定用アプリの方】

- 歩数測定用アプリは内蔵歩数計モードの場合、1週間程度の歩数しか記録されません。1週間に1回は、歩数を送信してください。
- 歩数測定用アプリ画面左上の更新ボタンをタップして送信してください。

＜歩数計読取機，体組成計の設置場所＞

【市内健康づくり応援店等歩数計読取機設置場所】



送信を
忘れずに



施設名	利用時間	体組成計
JA 晴れの国岡山 吉備路農産資材の店	8:30~17:00	
JA 晴れの国岡山 総社西農産資材の店		
JA 晴れの国岡山 山手直売所「ふれあいの里」		
天満屋ハピータウンリブ総社店・ 専門店街リブ21 1階サービスカウンター	10:00~20:00	
サントピア岡山総社	8:00~22:00	
サンロード吉備路	9:00~21:00	
もてなしの館	10:00~17:00	
岡山県立大学 図書館	9:00~17:00 (土日・祝日休館)	
きよね夢てらす	9:00~21:00	○
総合ケアサービス創心會 元気デザイン倶楽部総社	8:30~17:30 (土日休み)	
Studio 508/鍼灸整骨院 508	9:00~20:00 (定休日不定休)	
全国のローソン (Loppi で送信)	24 時間	

【公共施設等歩数計読取機設置場所 (公民館等)】

施設名	開館日利用時間	体組成計
総社市保健センター	8:30~17:15 (祝日休館, 土日は9時から)	○
清音福祉センター	8:30~17:00 (祝日休館)	○
東公民館, 西公民館, 昭和公民館, 山手公民館	8:30~17:15 (月曜休館)	○
市役所正面入口, 健康医療課窓口 (6番) 西出張所, 北出張所 (池田分館), 長良文化センター	8:30~17:15 (土日・祝日休館)	○ ※北出張所のみ
雪舟生誕地公園	9:00~17:00	
働く婦人の家	9:00~21:00 (月曜・祝日休館, 日曜は17:30まで)	
総社北公園	9:00~21:00	
やすらぎの家	9:00~16:30 (日曜・祝日休館)	

【公共施設等歩数計読取機設置場所（分館・公会堂）】

施設名	利用時間
総社北分館，常盤分館，服部分館，阿曾分館，上楨公会堂， 秦分館，神在分館，下原公会堂，久代分館，山田分館， 日羽公民館，下倉分館，富山分館，水内分館，西郡分館	施設が開いている時 のみ，歩数計読取機 を利用できます。

② 乗ったよポイント

【サイクルコンピューター・スマートフォンアプリ共通】

- ・月末に走行距離について報告してください。
- ・令和7年3月の走行距離は，令和7年4月7日（月）までに報告してください。
※期限を過ぎると無効になります。

※持参される方は，3月31日時点の累計走行距離を写真に撮り，4月7日（月）までに市役所健康医療課にサイクルコンピューターと写真をお持ち下さい。

【データ送信方法】

I 報告フォームから報告する方法

- ・月末にサイクルコンピューターの累計走行距離（アプリ参加の場合は累計走行距離画面）の写真を撮り，右記の報告フォームから送信してください。



走行距離報告フォーム

II 健康医療課窓口で報告する方法

- ・サイクルコンピューターをご持参のうえ，市役所健康医療課までお越しください。職員が確認します。

【データ送信時の記録写真の撮り方】

I サイクルコンピューターを使用している方

- ・サイクルコンピューターの累計走行距離を表示させます。
- ・配布資料に同封しているメンバーズカードにサイクルコンピューターを乗せ，累計走行距離がみえる状態で写真を撮ります。

II 自転車走行距離測定用スマートフォンアプリを使用している方

- ・データ送信をしていただく際には，アプリの累計走行距離が表示された画面を添付して送ります。

【機器を交換される場合】

- ・貸出用サイクルコンピューターの故障，またはご自分でサイクルコンピューターを新しく購入されて使用する場合，必ず市役所健康医療課まで機器交換の連絡をしてください。
- ・スマートフォン等の機種交換により，走行距離が新しい機種に引継ぎができない場合，必ず市役所健康医療課まで機器交換の連絡をしてください。
- ・市役所健康医療課までご連絡がない場合，スタート時との走行距離の差分が確認できないので，ポイント付与できません。

【取り組み期間終了後】

- ・サイクルコンピューターの累計走行距離を市役所健康医療課で確認させていただきます。
- ・貸出用サイクルコンピューターを利用された方は、市役所健康医療課へ返却して下さい。

【サイクリング情報】

- ・ハレいろ・サイクリング

<https://www.okayama-kanko.jp/hareiro-cycling/>

- ・爽快！岡山満喫サイクリングロード事業推奨ルート

<https://www.pref.okayama.jp/page/454902.html>

- ・レンタサイクル「きびチャリ」

<https://www.okayama-kanko.jp/spot/15942>

③ 健康になったよポイント

(ア) 健診（検診）受けたよポイント

【ポイント基準】

指定の健診（検診）を受けた場合に、ポイントを獲得できます
会社等で受けられた健診（検診）や人間ドックも対象となります。



項 目	ポイント数
R6 健診（検診）受けたよポイント記録書に掲載の項目	1 項目につき 100 pt (上限 5 項目)

※（例）特定健診，胃がん検診，大腸がん検診，肺がん検診を受けた場合：400 pt

【ポイント獲得のタイミング】

- ・「健診（検診）受けたよポイント記録書」（紫色の用紙）の受けた項目欄に受けた日を記入し，令和7年4月7日（月）までに市役所健康医療課に提出することで獲得できます。

(イ) 測ったよポイント

【ポイント基準】

指定場所の体重・体脂肪計で計測した場合に、ポイントを獲得できます。

条 件	ポイント数
指定場所に設置している体組成計で測定（P. 4）	1 ヶ月につき 5 pt

【測り方】

歩数計の方：歩数計を歩数計読取機に置いて体重・体脂肪の計測を行ってください。

歩数測定用アプリの方：HealthPlanetWalk の右下「その他」をタップし、「スマホで認証」をタップし、歩数計読取器にスマートフォンを置いて体重・体脂肪を測ってください。

※ “リン得” のみに参加する方で、体重・体脂肪を計測する場合は、HealthPlanetWalk をダウンロードしていただき、上記の歩数測定用アプリの方と同じ方法で測定してください。

(ウ) 改善したよポイント

【ポイント基準】

次の①または②に該当した参加者が1年間取り組み、達成基準を満たした場合、ポイントを獲得できます。

該当者	ポイント数
【該当①】 4月平均歩数が5,000歩未満で、年間平均歩数+2,000歩以上の方 【該当②】 4月BMIが25以上で、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)	改善した場合 100 pt

※参加者は、4月からの参加が必須です。

※BMI(体格指数) = 体重(kg) / 身長(m)²

B	25以上	判定	肥満
M	18.5以上 25未満		正常域
I	18.5未満		やせ

【ポイント獲得のタイミング】

取り組み終了後に、市が確認してポイント付与しますので、手続きは必要ありません。

④ 参加したよポイント

【ポイント基準】

下記の指定講座等に参加した場合に、参加したよポイントを獲得できます。

項目の種類	ポイント数
R6参加したよポイント記録書に掲載の項目	1回参加につき 25 pt (上限8回)

【ポイント獲得のタイミング】

- ・「参加したよポイント記録書」(オレンジ色の用紙)を令和7年4月7日(月)までに、市役所健康医療課に提出することで獲得できます。

【記録書への記載方法】

項目の種類	記録書への記載方法	
第2弾!! そうじゃ! ヘルシーメニューを注文	登録店で「第2弾!! そうじゃ! ヘルシーメニュー」を食べて領収書添付(印鑑可) ※違うメニューはポイント対象外	
いきいき百歳体操参加・ふれあいサロン参加	参加日を記録し、主催者に印鑑等をもらう ※百歳体操とふれあいサロンが同日の場合、参加回数は1回	
愛の献血	献血カードのコピーを添付	
禁煙治療	禁煙治療申請時に、“歩得”参加を伝える	
特定保健指導参加	特定保健指導受診日を記入	
参加 指定 講座 等	“歩得”下校時見守りウォーキング	児童の下校時にウォーキングし、実施日等を記入
	雪舟生誕地公園で+1,000歩にチャレンジ	現地受付でカードをもらい、達成した場合カードを添付
	運動きっかけ講座、各種講演会等	主催者に印鑑等をもらう

- ・内容に変更があった場合、“歩得”・“リン得”通信や総社市ホームページ、一斉メール等でご案内します。メールの登録希望の方は、市役所健康医療課までご連絡ください。

【ヘルシーメニュー登録店】

登録店名	ヘルシーメニュー	住所
まごわやさしい食堂	まごわやさしいランチ	総社二丁目 5-20
くいしん坊 いちりん	いちりんヘルシーセット	井尻野 38
ひとり鍋しゃぶしゃぶ り山	牛タン・ピーチポークしゃぶコース (スモールサイズ)	真壁 2110-2
お食事処 前田	スタミナ定食	窪木 894-6
総社ラーメン 2 号店	もやしラーメン	穴栗 172-1
サントピア岡山総社レストラン白煉瓦	サントピアのランチ	秦 1215
バイキングレストランたね井や	健康づくり里山ランチバイキング	種井 441-1
古宮道	古宮野菜ビビンバセット	岡谷 1590
洋風厨房 五感	五感ランチ	清音上中島 167-12

【“歩得” 下校時見守りウォーキング】

方 法	児童の下校時間（平日 14 時～17 時）に、子どもたちの見守り（あいさつなど）をしながら、通学路周辺のウォーキングをする。
ポイント	<u>1日30分以上</u> の見守りウォーキングを <u>3日</u> 実施することで、「参加したよポイント」 <u>1回(枠)分</u> とする。
記入方法	参加したよポイント記録書の 1 回(枠)に、実施日 3 日分を記入する。



⑤ 継続参加ポイント

【ポイント基準】

前年度から継続して参加している方は、ポイントを獲得できます。

条 件	ポイント数
継続参加ポイント	250 pt

【ポイント獲得のタイミング】

取り組み終了後に市が確認してポイント付与しますので、手続きは必要ありません。

⑥ 紹介したよポイント

【ポイント基準】

参加している人から紹介されて参加した場合、紹介した人及び紹介された人がそれぞれポイントを獲得できます。

条 件	ポイント数
「紹介したよポイント・ようこそ総社ポイント申請書」に紹介した人と紹介された人を記入し、市役所健康医療課に提出。(申請書は、新規参加者の参加資料に同封します)	1人紹介でそれぞれ100 pt (上限 300 pt)

【ポイント獲得のタイミング】

「紹介したよポイント・ようこそ総社ポイント申請書」を令和7年4月7日(月)までに、市役所健康医療課に提出することで獲得できます。

⑦ ようこそ総社ポイント

【ポイント基準】

令和6年1月1日以降に転入してきた人が参加した場合、ポイントを獲得できます。

条 件	ポイント数
「紹介したよポイント・ようこそ総社ポイント申請書」に転入してきた日を記入し、市役所健康医療課に提出。(申請書は、新規参加者の参加資料に同封します)	100 pt

【ポイント獲得のタイミング】

「紹介したよポイント・ようこそ総社ポイント申請書」を令和7年4月7日(月)までに、市役所健康医療課に提出することで獲得できます。

⑧ 集めたよポイント

【ポイント基準】

指定した場所に設置されたスタンプ(二次元コード)を読み取ることで、ポイントを獲得することができます。なお、ポイント獲得には総社市公式ラインの登録及び「“歩得”・“リン得”スタンプラリー事前登録」が必要です。詳細については、別紙「ID・パスワード通知書及び“歩得”・“リン得”スタンプラリーについて」をご確認ください。

条 件	ポイント数
指定された場所のスタンプ(二次元コード)を読み込む。	1箇所につき10 pt

【ポイント獲得のタイミング】

市が確認してポイント付与しますので、手続きは必要ありません。

【二次元コードの読み取りができない場合】

お持ちの携帯等で二次元コードを読み込むことができない方につきましては、二次元コードを設置している場所で掲示物を撮っていただき、令和7年4月7日(月)までに、市役所健康医療課窓口にて報告してください。

【2】 歩数・計測結果及びポイント獲得数の確認

- ・パソコン、スマートフォン等より、WEBサイト「からだカルテ」へログインすることでポイント獲得数や送信した歩数や体組成の計測結果が確認できます。

検索：「からだカルテ」 <https://www.karadakarute.jp/sojacity>

- ※「からだカルテ」のログインには「ID・パスワード通知書」のID、パスワードが必要
- ・市役所正面入口及び市保健センターに設置の画面でも確認できます。
- ・歩数計の歩数をローソン店頭端末 Loppi で送信する場合、ポイント獲得数を確認できます。

【3】 商品券の交換

- ・商品券配付日程：令和7年5月中旬の予定です。
- ・商品券配付方法：指定会場や窓口での引き換えのみです（代理可）。
- ・商品券使用可能期間：配付後～令和8年3月31日

【4】 各種手続や問い合わせ方法

(1) 変更手続等

- ・「住所」及び「電話番号」が変更となった場合は、健康医療課へご連絡ください。
- ・市内在勤者（市外在住）が年度途中で退職等した場合は、退会の手続き（歩数計等の返却）をお願いします。（退会した場合は、商品券配布の対象になりません）
- ・参加者以外の方が、参加者の歩数計等を利用し、事業に参加している場合は、獲得したポイントはすべて取り消しとなります。
- ・事業途中で退会された場合でも、参加費の返金はできません。

(2) 歩数計の故障等に関する手続

- ・初期不良等と考えられる場合は、歩数計の保証規定（保証期間1年）に基づき、新しい歩数計と交換いたします。（歩数計を箱ごと持参してください。）
- ・歩数計を破損、洗濯等の水没や紛失した場合は、歩数計費用の一部負担をしていただき、新たな歩数計を貸出します。新たな歩数計の貸出費用については、年度内1回目の交換は税込1,000円で、2回目以降の交換は税込3,800円となります。

※歩数計を破損等された方は市役所健康医療課までご連絡ください。

(3) 貸出用サイクルコンピューターの故障等に関する手続

- ・機器の初期不良が考えられる場合は、保証規定（保証期間）に基づき、新しい機器と交換いたします。
- ・機器を破損、洗濯等の水没や紛失された方で引き続き本事業への参加を継続される場合は、ご自身で新しい機器を準備していただきます。

※サイクルコンピューターを破損等された方は市役所健康医療課までご連絡ください。

※よくある質問

Q 歩数計の電池が切れた。

A 個人負担で電池を購入後交換し、必ず歩数計読取機にのせてください。

Q 歩数計の電池を替えたら FFFFF が
でる。

A 正常な反応です。歩数計読取機にのせると、通常に戻ります。

Q 歩数計の時間がずれている。

A 歩数計読取機にのせると、通常に戻ります。

Q 歩数計を洗濯してしまった。

A 健康医療課窓口で、別の歩数計を2週間程度貸し出します。乾かすと直す場合がありますが、直らない場合は個人負担がかかります。(詳細 P.10)

Q 歩数計に新しい電池を入れたが Lo
になる。

A ①100 円/個未満の電池の場合は、違う電池で試すか、②電池の下にある金具のツメを少し起こしてください。直らない場合は、健康医療課までお問い合わせください。

Q 電池交換のお得なタイミングは？

A 測定した歩数は毎時00分に記憶されるため、45分に交換すると45分間分の歩数が消えてしまいます。00分を過ぎた早めがお勧めです。

Q 歩数計のひもが切れた。

A ひもは、好きなものに変えてください。“歩得”を終了する際は、歩数計のみ(ひもなし)の返却も可能です。

Q 健診を受けたが、どうすればよいか。

A 最初(3月)に配布の封筒の中に、紫色の健診受けたよポイント記録書が入っています。自分で記入し、健康医療課へ提出してください。(詳細 P.6)

Q 翌年に継続しない場合は、いつ歩数計を返すのか。

A 取組期間終了後、商品券を受け取る際に返却となります(翌年5月頃)