

歩いて獲得! サイクリングで獲得!

健康商品券

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!



対象イベントいろいろで、楽しさアップ!

◆ 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
申込開始

令和7年4月1日～令和8年3月31日

令和7年1月21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”・“リン得” 令和7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

“歩得”・“リン得” 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、歩くことや自転車で走ることを中心に、健診（検診）受診や指定講座参加などでポイントを貯めていただき、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。「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~

ポイントの種類と獲得方法

参加費 1,000 円で
“歩得”・“リン得”的
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。

<中心となるポイントの獲得方法を決めましょう>



「歩く」

で貯めたい人

【“歩得”健康商品券】

歩いたよポイント
1歩で0.001pt

測る機械を身に
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

どちらにも参加する場合は
それぞれ機械を選んでね



「自転車に乗る」

で貯めたい人

【“リン得”健康商品券】

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
やすいアプリをインストールして使用してく
ださい

他にもポイントいろいろ

NEW

は新たに追加されたポイントです！

は歩得・リン得ともに共通です。

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

集めたよポイント

10pt／箇所

NEW

期間限定！歩こうポイント

1日8,000歩以上の日⇒0.0015pt

その02～健康の獲得～

参加した皆さん元気に！

“歩得”・“リン得”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、運動不足を感じてい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！

集めたよポイント

総社市内の観光地等に季節に応じて二次元コードを設置します。

設置の時期や場所については、歩得・リン得通信やホームページにてお知らせします。市内を巡りながらポイントを集めましょう。



参加したよポイント

対象となる運動教室や健康チェック、ウォーキングイベント等に参加することで、ポイントが付与されます。自分の体力や目的に合わせて参加しましょう。



ウォーキングピック

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。



スマホイベント

連携事業者アプリを導入することにより、同じように歩いてもさらに追加で賞品がもらえます。



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8年3月31日まで）
- ・申込時点で20歳以上の方（平成17年3月31日以前に生まれた方）
- ・令和8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のみ）

参加規約



申込み 手続き

令和6年度から継続の方

★令和7年1月に申込書を送付します

新規の方

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

【令和7年2月28日までの申込方法は下記の3つのいずれか】

- ・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

- ・申込書を健康医療課へ郵送
- ・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/852832>
- ・総社市公式ラインの申請メニューからも申込みができます

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

★3月以降の申し込みも隨時受け付けます

インターネットでのお申し込み、又は健康医療課窓口へお越しください

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8年5月中旬頃にお渡しします。



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