

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9年3月31日まで）
- ・申込時点で20歳以上の方
- ・令和9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増進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



もっと便利に！

自動更新のお知らせ

令和9年度(次回の申込み)から継続手続きが不要になります！

令和8年度(今回の申込み)に参加した人は、令和9年度以降の参加条件に引き続き該当する場合は、手続きなしで継続参加できます（※参加費の納付は必要です）。新年度の事業内容や参加規約については毎年お知らせしますので、継続しない場合や変更がある場合だけ手続きをしてください。
※事業が実施される場合に限り。※令和8年度(今回)は、全員継続の申込みが必要です。

令和7年度から継続の方

★令和8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)

【2月末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
↑ 総社市健康増進課窓口、出張所、公民館に設置
- ・申込書を健康増進課へ郵送
- ・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/1383472>
- ・総社市公式LINE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月中旬以降に、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随時受け付けます

手続きが終わったら、取組期間中いつでも開始できます！

体調と安全に気を付けて、楽しくポイントを集めよう！

※貯まったポイントと商品券の交換は、令和9年5月中旬頃の予定です。

問合せ先・郵送先

総社市健康増進課（受付時間 平日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

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

令和8年4月1日～令和9年3月31日

申込開始

令和8年1月20日火～

◆申込み・手続きについては、裏表紙を必ずご確認ください

変更点あり！
確認してね

総社市

“歩得”・“リン得” 令和8年度 “歩得”・“リン得”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に交換されます。
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”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。

<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】

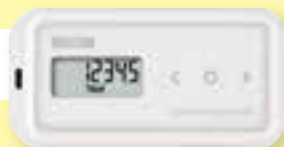
歩いたよポイント
1,000歩で1pt

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



「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

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

ログインしたよポイント

1pt／日

スマホ参加ポイント

10pt／月

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。



特別応援サービス提供店によるサービスもいろいろ



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。

その02 ～健康の獲得～

“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。

③医療費の削減効果

参加者のうち国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入中の方の1人当たりの医療費の差額を見ると、1日の平均が5,000歩以上の方は、それ以外の方に比べて医療費が少ない傾向にあります。

その03 ～実施予定のイベント～

集めたよポイント

総社市内の観光地等に季節に応じた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。入賞者には賞品がもらえるかも仲間と楽しく歩数を稼ぎましょう。

