

歩得・リン得 健康商品券

申込み方法・今後の予定

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）

もっと便利に！

参加規約



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ます。※令和8年度(今回)は、全員継続の申込みが必要です。



申込み手続

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



★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隨時受け付けます



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

総社市健康インセンティブ事業 2026 募集のご案内

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！

△ “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8年4月1日～令和9年3月31日

令和8年1月20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

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 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、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~

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。

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

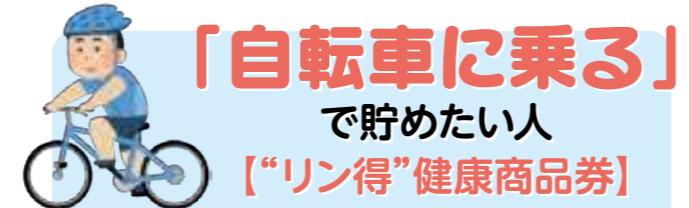


スマートフォンアプリ
[HealthPlanetWalk]

◆いつでも歩数が送信
可能です



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

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

ログインしたよポイント

1pt/日

NEW

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
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。
入賞者には賞品がもらえるかも?仲間と一緒に楽しく歩数を稼ぎましょう。

