

総社市健康インセンティブ事業 2026



あるとく
“歩得”・“リン得”
とく
健康商品券 参加手引

(令和8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 ☎ [0120\) 771-015](tel:0120771015) (平日9:00~17:00)

【事業内容について】

総社市健康増進課 ☎ [0866\) 92-8259](tel:0866928259) (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。
- ・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ので注意）

● “リン得”に参加する場合



初めて参加する場合

- ・使用機器を市から借りる方は、報告不要です。
- ・使用機器を自分で準備する方は、開始時の距離を下記のいずれかの方法で送信してください。

【送信方法】

①右記の「走行距離報告フォーム」で送信

②メールで送信

- リン得走行距離専用アドレス（rin-toku@city.soja.okayama.jp）

- 件名：令和8年度 開始時点走行距離

- 本文：氏名、自治体管理番号、開始時点の累計走行距離

※①②で報告できない方は、市役所健康増進課の窓口にて報告してください。



走行距離報告フォーム

継続して参加する場合

- ・令和7年度の最終報告距離が令和8年度の開始距離になるため、報告は不要です。
- ・リセット等により、令和7年度最終報告距離と令和8年度開始距離が異なる方は、上記①②の方法で報告してください。

○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

一年間一緒に
頑張りましょう！



(1) ポイントの対象期間

- ・**令和8年4月1日～令和9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9年4月5日（月）
記録書等提出先：〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号 総社市役所健康増進課

(2) ポイント獲得方法

① 歩いたよポイント ★0.001pt/歩(1,000歩で1pt)

【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9年3月の歩数は、令和9年4月5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。

【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.8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。

② 乗ったよポイント ★1pt/500m



【サイクルコンピューター・スマートフォンアプリ共通】

- ・累計走行距離（ODO）を報告するとポイントが獲得できます。（推奨報告頻度：月に1度）
- ・令和9年3月の走行距離は、令和9年4月5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。

【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

- ① サイクルコンピューターの累計走行距離（ODO）を表示させます。
- ② 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、累計走行距離と自治体管理番号が見える状態で写真を撮ってください。

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

- ① アプリの累計走行距離が分かる画面を表示し、写真を撮ってください。
- ② 配布資料に同封しているメンバーズカードを準備し、写真を撮ってください。
- ③ ①②の写真を添付して下記の方法で送信してください。

【データ送信方法】

- I 報告フォームから送信する方法
- 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 メールから送信する方法
- 下記のアドレスに送信してください。
 - リン得走行距離専用アドレス (rin-toku@city.soja.okayama.jp)
 - 件名：●月分 走行距離報告
 - 本文：氏名，自治体管理番号，累計走行距離

III 健康増進課窓口で報告する方法

- サイクルコンピューターとメンバーズカードをご持参のうえ，市役所健康増進課までお越しください。職員が確認します。

【機器を交換される場合】

- 下記の場合，正しくポイント付与することができないため，必ず市役所健康増進課まで連絡をしてください。
 - 貸出用サイクルコンピューターの故障
 - サイクルコンピューターの変更
 - 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

【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>

みんな一緒に
健診受けよう！



③ 健診（検診）受けたよポイント ★100 pt/回（上限 500pt）

【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 |
|---------------------------|----------------------------|
| R8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」（オレンジ色の用紙）の受けた項目欄に受けた日を記入し，令和9年4月5日（月）までに市役所健康増進課に提出することで獲得できます。

④ 測ったよポイント ★5 pt/月（上限 60pt）

【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。

⑤ 参加したよポイント ★25 pt/回（上限 200pt）

【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 |
|----------------------|----------------------|
| R8参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」（紫色の用紙）を令和9年4月5日（月）までに、市役所健康増進課に提出することで獲得できます。

【記録書への記入方法】

| 項 目 の 種 類 | 記録書への記入方法 | |
|-----------------------|---|---------------------------|
| 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 | 献血した日を記入 | |
| 禁煙治療 | 禁煙治療申請時に、“歩得・リン得”参加を伝える | |
| 特定保健指導利用 | 特定保健指導利用日を記入 | |
| 指定講座等参加 | “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（1日1回） | 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、市役所健康増進課までご連絡ください。

【“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。 |



⑥ 改善したよポイント ★100 pt/年

【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 M I | 25 以上 | 判 定 | 肥満 |
|-------------|---------------|--------|-----|
| | 18.5 以上 25 未満 | | 正常域 |
| | 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。

⑦ 継続参加ポイント ★250 pt /年

【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。

⑧ 紹介したよポイント ★100pt/人（上限 300pt）

【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、市役所健康増進課に提出。（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申請書」を令和9年4月5日（月）までに、市役所健康増進課に提出することで獲得できます。

⑨ 集めたよポイント ★10pt/箇所

【ポイント基準】

指定した場所に設置された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”集めたよポイント事前登録」が必要です。詳細については、別紙「歩得”・“リン得”集めたよポイントについて」をご確認ください。

| 条 件 | ポイント数 |
|----------------------|--------------|
| 指定された場所の二次元コードを読み込む。 | 1箇所につき 10 pt |

【事前登録方法】

- ① 総社市公式ラインを登録する。<https://line.me/R/ti/p/@23Onidad>
- ② 右記の事前登録申し込みフォームを読みとる。
- ③ 認証画面が表示されるので、「許可する」を選択する。
- ④ 「歩得”・“リン得”事前登録を開始する」の「開始する」を選択する。
- ⑤ 氏名・自治体管理番号・生年月日を回答する。
- ⑥ 事前登録完了



事前登録申し込み
フォーム

※事前登録について、1つのLINEアカウントに紐づけできるのは1人分のみで、登録までに1週間～10日かかりますのでご注意ください。

【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の写真を撮っていただき、令和9年4月5日（月）までに、市役所健康増進課窓口にて報告してください。

⑩ スマホ参加ポイント ★10pt/月（上限 120pt） New!

【ポイント基準】

毎月、月末時点で“歩得”にスマートフォンアプリによる参加区分となっている場合に、ポイントを獲得できます。

| 条 件 | ポイント数 |
|-----------|--------|
| スマホ参加ポイント | 10pt/月 |

⑪ ログインしたよポイント ★1pt/1回（1日1回限り） New!

【ポイント基準】

「からだカルテ」にログインすると、1日1回に限りポイントを獲得できます。

| 条 件 | ポイント数 |
|----------------|--------------------|
| からだカルテにログインする。 | 1pt/1回 (1日1回限り) |

【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，パスワードが必要です。
- ・市役所正面入口及び2階健診室前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9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10年3月31日

<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】

| 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 JA 晴れの国岡山 総社西農産資材の店 JA 晴れの国岡山 旬感広場「晴れのち晴れ」 | 8:30~17:00 | |
| 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 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 市役所本庁舎 1階正面入口, 2階健診室前, 3階 健康増進課窓口 | 8:30~17:15(土日・祝日休館) | ○ ※2階のみ |
| 清音福祉センター | 8:30~17:00(祝日休館) | ○ |
| 中央公民館★, 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) | ○ |
| 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) | |

★中央公民館に設置予定の体組成計は，イベント等のため持ち出していることがあります。

【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, 上模公会堂, 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。 |

【4】 各種手続きや問い合わせ方法

(1) 変更手続き

- ・参加申込書に記入した「住所」「氏名」「電話番号」などが変更となった場合や、使用機器の変更をご希望の場合は、健康増進課へご連絡ください。
- ・市外へ転出した場合や、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、商品券配付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。
- ・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き

- ・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 4,500 円となります。

※歩数計を破損等された方は市役所健康増進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き

- ・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増進課までご連絡ください。

※次年度以降の継続申込について

令和 8 年度に参加した人は、令和 9 年度以降の申込み開始時点において、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 1 月ごろお知らせする予定ですので、継続しない場合や変更がある場合だけ、お知らせを確認のうえ手続きをしてください。

※事業が実施される場合に限りです。

※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 担当課窓口で、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.9)

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、健康増進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、お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、オレンジ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、健康増進課へ提出してください。(詳細 P.3)

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)

Q サイクルコンピューターの電池交換をしたら累計走行距離が 0 になった。

A 電池交換するとデータが消えてしまう場合があります。電池交換するときは事前に記録の撮影をお願いします。また、データが消えてしまったときは、健康増進課までご連絡ください。

