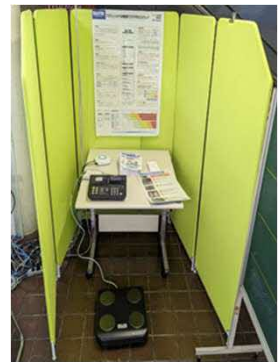


◆ 健幸スポット（血圧・体組成測定、データ送信）

測定した血圧や体組成（体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・体内年齢など）データは送信すると「からだカルテ」アプリ上でグラフや数値で確認できます。貯まったポイント数もアプリで確認できます

	拠点	所在地
①	あさぎり町役場本庁舎	あさぎり町免田東1199番地
②	ポッポー館	あさぎり町免田東1482番地2
③	ヘルシーランド健幸ホール	あさぎり町上北1874番地
④	須恵文化ホール	あさぎり町須恵1227番地
⑤	せきれい館	あさぎり町深田西955番地1
⑥	岡原支所	あさぎり町岡原北929番地



本庁舎健幸スポット

※ペースメーカー使用中の方は体組成測定はできません。

問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

Web申し込み以外の方用

キリトリ線

あさぎり健幸プログラム（デジタル健幸ポイント）参加申込書

記入日	2024年 月 日		
参加規約	<input type="checkbox"/> あさぎり健幸プログラム規約に同意します		
性別	フリガナ	身長	
	氏名	cm	
男 女			
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号	—	—	
住所	〒868-04		
	あさぎり町	番地	
	アパートマンション名、部屋番号		
健幸運動教室参加経験	経験なし	・	経験あり()期生
参加コース (説明会参加希望)	①アプリコース (あり ・ なし)		②活動量計コース ※説明会は必ず参加が必要です
	健康保険種別 国民健康保険 ・ 社会保険 ・ 後期高齢者保険 ・ その他 ()		
提出先	本庁舎 ・ 上支所(健幸ホール) ・ 須恵支所 ・ 岡原支所 ・ 深田支所		

支所入力日(R6. .)・健康推進課処理日(R6. . 入力・R6. . 確認)

あさぎり健幸プログラム

あさぎり健幸プログラムとは

今年度、新たに開始する「あさぎり健幸プログラム」は、インターネットにつなぐことのできる体組成計・血圧計・活動量計を使った計測と、管理栄養士や健康運動指導士などの専門職によるサービスを組み合わせた(株)タニタヘルスリンク社が提供する健康習慣づくりパッケージです。

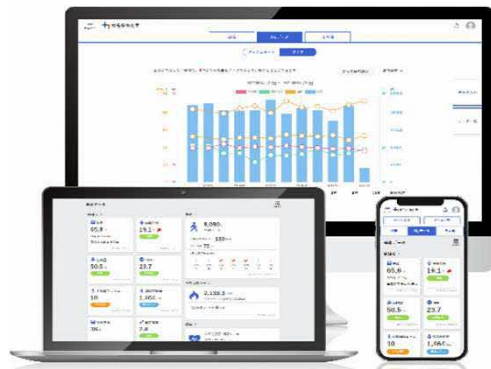
プログラムの特徴

会員制健康管理サイト「からだカルテ」で計測データが自動でグラフ化されることにより、体の変化や活動の状況を確認でき、たまったポイントも見ることが出来ます

また、管理栄養士による「タニタ健康コラム」など、健康づくりを楽しく続けられるコンテンツが充実しています。

毎週5定食分ずつ更新される「タニタ社員食堂レシピ」は、一定食あたり500キロカロリー前後、食塩相当3g以下の以下のおいしく食べ応えのあるタニタの社員食堂レシピコンテンツに基づいています。

あさぎり健幸プログラムで 新しい健康習慣づくり



ポイントを健幸応援券やデジタルギフトに

生活習慣を変えることは難しいですが、それを後押しするのがデジタルポイント制度です。歩数や体組成・血圧測定、データ送信等でポイントが付き、町の健幸応援券やデジタルギフトと交換できます。何よりも自分の体が変わっていく実感が継続を後押しするはずですよ。

楽しく歩いて

- ・毎日の散歩で
- ・家族とお出かけで
- ・趣味のグランドゴルフで
- ・仕事の農作業で

健康のために

- ・イベントの参加で
- ・教室に参加で
- ・体組成や血圧測定で
- ・測定データの送信で

お得にもらおう

デジタルポイント500P貯まるとあさぎり町健幸応援券(500円分)やデジタルギフトに交換!

◆ポイントの付与対象と獲得方法

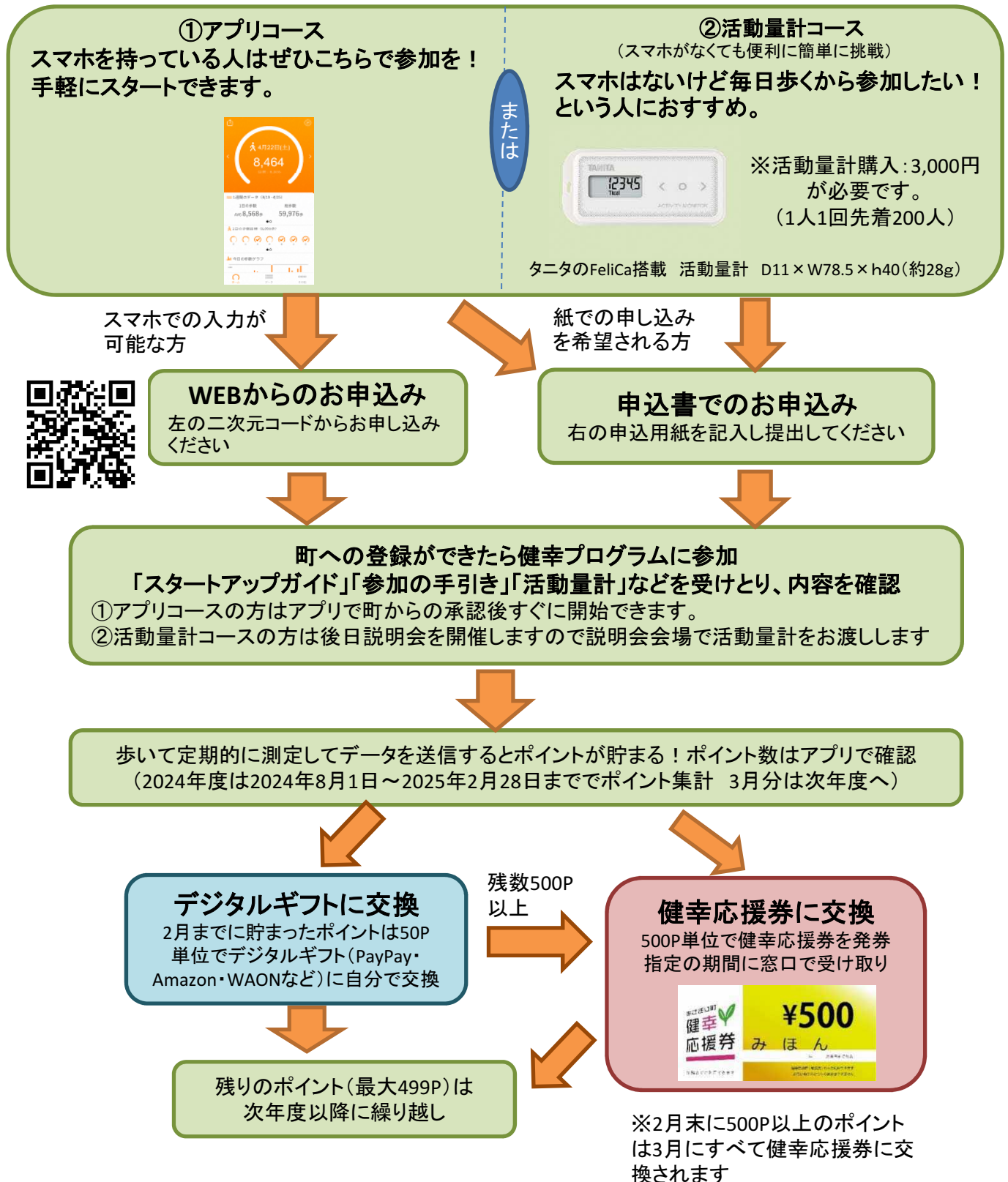
付与対象	ポイント獲得方法	付与頻度
▶ウォーキングポイント	1日の歩数基準達成(男女・年齢別に設定あり)	日
	1月の歩数基準達成(男女・年齢別に設定あり)	月
▶体組成測定ポイント	測定スポットに設置の体組成計で体組成を測定	月2回まで
▶血圧測定ポイント	測定スポットに設置の血圧計で血圧を測定	月2回まで
▶データ送信ポイント	歩数データを送信する	月1回まで
▶ログインポイント	「からだカルテ」にログイン	日



参加の流れ（最初に2つのコースのどちらかを選んで申し込みください）

デジタル健幸ポイントを貯めるには、健幸プログラムへの申し込みが必要です

- 👉 登録された個人ごとにポイントをデジタル管理。カードをなくしてしまう心配がありません
- 👉 気が付くといつの間にかポイントが貯まった！なんてことも



◆これまでの紙の健幸ポイントも引き続き使用できます。
(健幸プログラムに参加された方はお手持ちの端数の紙押印ポイントをデジタルポイントに移行できます)

健幸プログラム

登録キャンペーンとして初回登録で150P進呈

(デジタルポイント)



活動量計やスマホ(アプリ)を身に付けて、ウォーキングや血圧・体組成測定、健康づくりに関するイベントなどに参加することでポイントが貯まります！
貯めたポイントは健幸応援券やデジタルギフトなどに交換。
健幸スポットは町内6か所。どんどん歩いて測ってポイントを貯めよう！！

- ◆対象 あさぎり町の住民である20歳以上の方
- ◆参加費 無料(活動量計コースは活動量計代3,000円必要)
- ◆募集人員 500名(先着)

◆ 2024年度 あさぎり健幸プログラム年間スケジュール



実践することは主に3つ

3

体組成・血圧を測る



月に2回がおすすめ

2

歩数等のデータを
送信する



7日に1回がおすすめ

1

活動量計または
スマホを持って
歩く



◆詳細については後日配布する「手引き」で確認

※活動量計・・・歩数や消費エネルギーが測定できる機器