

# なんたん健康ポイント ポイント獲得術


2024




毎日  もらえる

毎月 もらえる



3ヵ月毎  もらえる

がんばってます  
ポイント(日々)

 ポイント獲得方法

**75歳以上**

- 4,000歩達成: 1日 **2pt**
- 6,000歩達成: 1日 **4pt**
- 7,000歩達成: 1日 **6pt**
- 8,000歩達成: 1日 **8pt**
- 9,000歩達成: 1日 **10pt**

**20歳~74歳**

- 5,000歩達成: 1日 **2pt**
- 7,000歩達成: 1日 **4pt**
- 9,000歩達成: 1日 **6pt**
- 10,000歩達成: 1日 **8pt**
- 12,000歩達成: 1日 **10pt**

がんばってます  
ポイント

 ポイント獲得方法

月ごとの平均歩数について

① **推奨歩数**の達成に応じて

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <u>75歳以上の方</u>           | <u>20~74歳までの方</u>         |
| 7,000歩以上達成: <b>150pt</b> | 9,000歩以上達成: <b>150pt</b>  |
| 9,000歩以上達成: <b>400pt</b> | 12,000歩以上達成: <b>400pt</b> |

② **ベースライン歩数**との比較

ベースライン歩数

活動量計の使用開始後、1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数より設定(下限あり)。6ヵ月ごとに更新される。

年齢に関係なく

- 1,000歩以上の増加: **100pt**
- 2,000歩以上の増加: **150pt**
- 3,000歩以上の増加: **250pt**


各種ポイントについては  
データ送信をしないとポイント  
が獲得できません。

定期的な歩数データ送信を  
心がけましょう!

①②の合計で最大 **400pt** を付与  
(合計400ptを超える場合は最大値の400pt付与)



継続  
ポイント

 ポイント獲得方法

歩数データ送信をする

■リーダーライター


活動量計を  
のせるだけ

■Loppi (ローソン・ミニストップ)

活動量計を  
のせるだけ

月1回 **100pt**

測定  
ポイント

 ポイント獲得方法

体組成を測定する

■専用の体組成計で  
測定


測定するだけ

市内カ所に設置

- ・南丹市役所
- ・南丹市保健福祉センター美山分室
- ・南丹市役所 八木支所
- ・日吉生涯学習センター
- ・南丹市美山文化ホール
- ・園部文化会館

月1回 **100pt**

変わりました  
ポイント

 ポイント獲得方法

体組成計での  
測定結果に応じて

■20歳~64歳までの方

『BMI』と『筋肉率』  
測定結果に応じてポイント付与

□BMIが基準範囲内の方(3ヵ月ごと)

**500pt**/3ヵ月ごと

□BMIが高値の方(3ヵ月ごと)

最大 **400pt**/3ヵ月ごと

3ヵ月前のBMIと比較して減少していれば

□BMIが低値の方(3ヵ月ごと)

最大 **400pt**/3ヵ月ごと

3ヵ月前のBMIや筋肉率と比較して増加していれば

■65歳以上の方

□『筋肉率』に応じて  
ポイント付与(3ヵ月ごと)

最大 **500pt**/3ヵ月ごと

**重要**

ポイント獲得には3ヵ月毎  
に1回以上の定期的な体  
組成測定が必要です