

「運動健康ポイント制度」スマホアプリ運用開始 ～貯まったポイントを市内の学校園へ寄付～

歩くことでポイントが貯まり、貯まったポイントを市内の学校園へ寄付したり、温泉施設利用券等に交換できる「運動健康ポイント制度」。これまでの手書きによる運用とは別に、スマートフォンで歩数を自動管理し、寄付のみできるスマホアプリの運用を開始した。

1 名称

「とよおか^{あるこ}歩子」

※ 「歩いて子ども達にポイントを寄付する」の意味

2 目的

個人での取組みの他、ソーシャル・ネットワーク・インセンティブ(人のつながり力)を活用した、学校PTA、職場対抗“歩キング”選手権等の参加者への利用を促進し、若年層(働く世代、子育て世代等)の運動習慣の定着をさらに図る。

3 運用開始日

2月27日(水)

4 利用方法

(1) 登録

ア スマートフォンで市ホームページにアクセスし、「Google Play」または「App store」のアイコンからアプリをインストールする。

イ 利用者情報を登録する。

ウ 1日の目標歩数を設定する(3,000歩、6,000歩、9,000歩から選択)。



(トップ画面イメージ)

(2) 歩数計算等

スマホを携帯するだけで、歩数、ポイントとも自動管理でき、目標歩数を達成できれば1日1ポイントを付与する。



(歩数・ポイント管理画面イメージ)

(3) ポイント寄付

ポイントは指定する市内学校園に簡単に寄付できる。
1ポイント 2.5円で換算し、市でポイントを取りまとめ、予算の範囲内で学校園に交付する。

※ 「とよおか歩子」は寄付限定。温泉施設利用券等とは交換できない。



(寄付画面イメージ)

(4) その他の機能

グループ登録により、学校PTA、企業など、グループ単位での取組みが可能である。

5 対象

市内在住・在勤の18歳以上で、スマートフォンをお持ちの方

※ なお、現行の「運動健康ポイントシート」との併用はできない。

《参考》

現行の「運動健康ポイントシート」の利用方法

見 本

運動目標 1日8,000歩がんばる

	1日 8090歩 (5500歩)	2日 ()歩	3日 ()歩	4日 9700歩 ()歩	5日 ()歩
6	月	○	○	○	○
6日 ()歩	7日 10000歩 ()歩	8日 ()歩	9日 ()歩	10日 ()歩	11日 ()歩
○	○	○	○	○	○
13日 ()歩	14日 ()歩	15日 ()歩	16日 ()歩	17日 ()歩	18日 ()歩
○	○	○	○	○	○
20日 ()歩	21日 ()歩	22日 ()歩	23日 ()歩	24日 ()歩	25日 ()歩
○	○	○	○	○	○
27日 ()歩	28日 ()歩	29日 ()歩	30日 ()歩	31日 ()歩	計
○	○	○	○	○	27 ポイント

*16個以上○がついたら10ポイント追加してね。

1 目標を決めよう!

- ・ 月毎に一日の運動目標を決めます。例えば、「一日○歩あるく」「筋トレを○回する」「ラジオ体操をする」など体力に応じて継続できる目標にしましょう。

2 毎日記録しよう!

- ・ 運動目標を達成できたら「○」をつけましょう。
* 歩数を記録する欄もあります。

3 ポイントを貯めよう!

- ・ 運動目標達成の「○」1個は1ポイントです。
- ・ ひと月に16個以上「○」がついたら、習慣化できた褒美に10ポイントのプレゼントがきます。
* 参加するだけで30ポイントがきます。

4 ポイントを交換しよう!

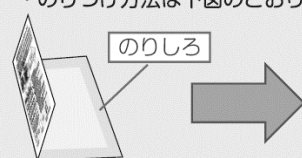
- ・ 交換は最短3か月から可能ですが、6か月間継続できた方にはお楽しみ賞品が当たる抽選を毎年1月に実施します。

①小中学校等への寄付
寄付されたポイントは、1ポイント5円で換算し、子どもたちの図書や遊具の購入に充てられます。


②施設利用券 (1枚100ポイント)
図書カード (1枚200ポイント)
* 残りのポイントは希望先または住所地の小中学校等に寄付させていただきます。

5 ポイントシートを投函しよう!


- ・ 集計表、応募欄、アンケートに記入しましょう。
- ・ のりつけ方法は下図のとおりです。



①のりしろ部分にのりをつける



②半分に閉じて貼りつけます



③乾いたらポストに投函してください。
* 新しいポイントシートと施設利用券等を郵送します。

[問合せ] 豊岡市健康福祉部健康増進課 健康まちづくり推進室 TEL0796-21-9095