
中野健幸ポイント事業 参加手引き

<令和7年度>



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば

- この手引きは、「中野健幸ポイント事業」の仕組みやポイント獲得・交換などのルール、各種手続きなどを解説したものです。
- この手引きは、事業終了まで大切に保管してください。
- この手引きは、令和7年度版です。年度の途中にルール改定があるときは、別途ご案内させていただきます。
- ご不明な点がございましたら、この手引き記載の窓口（P.30参照）までお問い合わせください。

目次

1. 概要	P.3
2. 取り組んでいただくこと	P.4
① 歩数データの測定・送信【※必須※】	
② 定期的な体組成・血圧の測定【※必須※】	
③ 指定の健康イベント等への参加（任意）	
④ アンケート調査への回答【※必須※】	
3. データ送信・測定スポット（拠点）	P.6
4. ポイント獲得ルール	P.8
5. ポイントからナカペイへの交換	P.22
6. ポイントなどの確認方法（「からだカルテ」）	P.23
7. 各種手続き	P.24
① 参加者情報の変更	
② 退会	
③ 次年度以降の継続方法	
④ 活動量計・Fitbitの動作不良・破損・紛失	
⑤ スマートフォンの機種変更をするとき	
⑥ 参加コース変更	
⑦ 「からだカルテ」が正しく動かないとき	
⑧ 個人情報の収集・利用など	
<参加規約>	P.26
<お問い合わせ先>	P.30

<資料1>

■ 活動量計の使い方ガイド

<資料2>

■ 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド

<資料3>

■ Fitbitと「からだカルテ」連携ガイド

<資料4>

■ 健康管理アプリ「からだカルテ」の使い方ガイド

<資料5>

■ 体組成計&血圧計の使い方ガイド

<資料6>

■ 「ナカペイ」ポイントへの交換方法

1. 概要

「中野健幸ポイント事業」は、日々の歩数の測定を中心に、みなさまに健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

これまでより少し多めに歩いたり、所定の場所でからだの状態を測定したり、他にもさまざまな健康づくりに取り組むことでポイントがたまり、たまったポイントに応じてデジタル地域通貨「ナカペイ」と交換できます。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」のコンテンツを活用して、楽しく健康づくりを続けることができます。

1) 参加条件：

令和7年10月1日時点で中野区に住民票がある40歳以上の方

2) 参加対象者【定員】：

1,000人（アプリ 800人/活動量計 100人/Fitbit 100人）

3) ポイント付与対象期間：

令和7年10月1日（水）～ 令和8年2月28日（土）

4) 最終歩数データ送信期限：

令和8年3月10日（火）

※活動量計コースは30日に1回、アプリコース、Fitbitコースは7日に1回のデータ送信をお願いします。

※最終歩数データ送信期限までに、歩数データを送信してください。

※歩数データ送信期限までに送信しなかったデータは、ポイント付与の対象となりません。

5) 健幸ポイントからギフトコードへの交換期間：

①令和7年12月15日（月）から令和7年12月31日（水）

②令和8年3月15日（日）から令和8年3月31日（火）

6) ギフトコードからナカペイポイントへの交換期限：

①②ともに令和8年3月31日（火）

7) ナカペイポイント使用期限：

①②ともに令和9年3月31日（水）

2. 取り組んでいただくこと

本事業に参加いただいた方には、以下の事項に取り組んでいただきます。

- ① 歩数データの測定・送信【※必須※】
- ② 定期的な体組成・血圧の測定【※必須※】
- ③ 指定の健康イベント等への参加（任意）
- ④ アンケートへの回答【※必須※】

① 歩数データの測定・送信【※必須※】

活動量計またはスマートフォン(歩数計アプリ)、Fitbitを持ち歩き、歩数を測定します。
使い方は、それぞれ別添の【<資料1> 活動量計の使い方ガイド】【<資料2> 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド】【<資料3> Fitbitと「からだカルテ」連携ガイド】をご覧ください。

活動量計コースの方は、データ送信・測定スポット（拠点）もしくはローソンまたはミニストップにある店頭端末「Loppi（ロッピー）」から歩数データを送信できます。アプリコースの方は、歩数計アプリを操作してデータを送信できます。Fitbitコースの方は、Fitbit端末とFitbitアプリを同期後、「からだカルテ」にログインすることでデータを送信できます。

ご注意ください

- ✓ <活動量計コースの方> 30日間に最低1回のデータ送信を推奨します。
- ✓ <アプリコースの方> 7日間に最低1回のデータ送信を推奨します。
- ✓ <Fitbitコースの方> 7日間に最低1回のデータ送信を推奨します。
※定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。
- ✓ 活動量計またはFitbitを破損（誤って洗濯した等の水没を含む）もしくは紛失された場合、自己負担で同じ活動量計またはFitbitをご購入いただきます。
- ✓ 活動量計の電池交換は、適宜ご自身で行ってください。
- ✓ 専用リーダーライターの設置場所は【3.データ送信・測定スポット（拠点）】（P.6-7参照）をご覧ください。

② 定期的な体組成・血圧の測定【※必須※】

ウォーキングなどで健康づくりに取り組まれたら、指定の測定スポット（拠点）で、体重や体脂肪率、筋肉量、などの体組成や血圧を測定します。

体組成、血圧ともに月に4回まで、測定するだけでポイントを獲得できます。毎月必ず測定するようにしましょう。

測定したデータは健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に記録され、ご自身のスマートフォンやパソコンなどで、歩数やからだの変化を確認することができます。

「測定スポット（拠点）」の場所は【3.データ送信・測定スポット（拠点）】（P.6-7参照）を、測定方法については、別添の【<資料5> 体組成計&血圧計の使い方ガイド】をご覧ください。
なお、ペースメーカーなど体内機器を装着している人は測定できません。

2. 取り組んでいただくこと

③ 指定の健康イベント等への参加（任意）

歩数や体組成の測定のほか、区が指定する健康イベントなどへの参加でポイントがたまります。参加は任意です。ぜひご参加ください。対象事業・イベントは、本手引き P.16 をご覧ください。なお、対象イベントの詳細は区ホームページでご確認ください。

④ アンケート調査への回答 【※必須※】

事業効果の分析や、今後の制度設計の基礎データとして使用しますので、アンケートにご協力ください。**アンケートにご回答いただくと、ポイントが獲得できます。**

＜実施時期＞

初回説明会時または、事業開始時と年度終了時を予定しています。

3. データ送信・測定スポット（拠点）

各拠点の利用可能時間等に変更になる場合があります。

また、臨時休館・休業の状況については、各拠点のホームページなどでご確認ください。

▼ データ送信・測定スポット（拠点）一覧

体組成計や血圧計を設置しています。また、**歩数データの送信もできます。**

記載の14拠点全てに体組成計、血圧計、データ送信用リーダーライターを設置しています。

※各施設、年末年始は休館となっています。

※各施設の利用ルールに従って、機器のご利用をお願いします。

※各高齢者会館では、入館時に記名が必要な場合があります。

	拠点名称	住所	利用可能時間帯
1	中野区役所 1階	中野区中野4-11-19	8:15～21:30 (年末年始を除く毎日)
2	野方区民活動センター 1階	中野区野方5-3-1	8:30～21:30 (月曜～金曜) 9:00～21:30 (土日祝)
3	宮園高齢者会館	中野区中央2-18-21 東部区民活動センター1階	9:00～17:00 (月曜～金曜)
4	昭和高齢者会館 (遊・和)	中野区東中野3-19-18	9:00～17:00 (月曜～金曜)
5	東中野いこいの家	中野区東中野4-9-22-201	9:00～17:00 (月曜～金曜)
6	上高田高齢者会館	中野区上高田2-8-11	9:00～17:00 (月曜～金曜)
7	上高田東高齢者会館	中野区上高田4-17-3	9:00～17:00 (月曜～金曜)
8	沼袋高齢者会館 (つつじ会館)	中野区沼袋1-34-14	9:00～17:00 (月曜～金曜)
9	しんやまの家	中野区南台4-25-1	9:00～17:00 (月曜～金曜)

3. データ送信・測定スポット（拠点）

	拠点名称	住所	利用可能時間帯
10	本一高齢者会館	中野区本町1-7-6	9:00～17:00 (月曜～金曜)
11	若宮高齢者会館	中野区大和町4-51-11	9:00～17:00 (月曜～金曜)
12	若宮いこいの家	中野区若宮1-49-1	9:00～17:00 (月曜～金曜)
13	白鷺高齢者会館	中野区白鷺2-8-5	9:00～17:00 (月曜～金曜)
14	鷺宮高齢者会館	中野区若宮3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター3階	9:00～17:00 (月曜～金曜)

※ 各施設の機器の操作などでお困りの場合は、株式会社タニタヘルスリンクカスタマーサポート（TEL:0120-771-015）にお問い合わせください。（各施設のスタッフでは対応できない場合がありますのでご了承ください）

▶ 全国のローソンまたはミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データの送信のみを行うことができます。

※ ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

4. ポイント獲得ルール

さまざまな健康づくりに取り組んでいただくことで、**最大6,000ポイント**を獲得できます。
(500ポイント以上たったら100ポイントを100円として最大6,000円分の「ナカペイ」と交換可能)

ポイントの一覧は下表のとおりで、ポイント付与対象期間は、令和7年10月1日（水）から令和8年2月28日（土）までです。条件やポイント数の詳細は次ページ以降をご覧ください。

▼ ポイント一覧

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	入会しましたポイント	本事業参加時にポイントを付与	200ポイント
②	歩いてますポイント (毎日歩数)	1日の歩数がP.9の歩数条件を達成すると付与	最大12ポイント/日
③	がんばってますポイント (毎月歩数)	A) 月の平均歩数が【ベースライン歩数】から一定数増加 B) 月の平均歩数が推奨歩数を達成	最大400ポイント/月 (A+B)
④	体組成測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の体組成計で体組成を測定すると付与	20ポイント/回
⑤	血圧測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の血圧計で血圧を測定すると付与	20ポイント/回
⑥	変わりましたポイント (3カ月に1回)	3カ月に1回、筋肉率やBMI（肥満度）の状態に応じて付与	最大400ポイント
⑦	データ送信ポイント	データ送信をした場合に付与	100ポイント/月
⑧	行きましたポイント (月1回まで)	区が指定する健康づくりに関するイベント等に参加すると付与	200ポイント/回
⑨	介護予防事業ポイント (月2回まで)	区が指定する介護予防に関するイベント等に参加すると付与	50ポイント/回
⑩	「からだカルテ」閲覧（ログイン）ポイント (1日1回まで)	「からだカルテ」にログインした時に付与	2ポイント/回
⑪	健診ポイント	健康診断を受診した場合に付与	100ポイント
⑫	ウォーキングラリーゴールポイント	バーチャルウォーキングラリーにゴールすると付与	100ポイント
⑬	参加アンケート回答ポイント	参加時に行うアンケート回答でポイント付与	100ポイント
⑭	終了時アンケート回答ポイント	期間終了時に行うアンケート回答でポイント付与	200ポイント

4. ポイント獲得ルール

① 入会しましたポイント

本事業への参加により、入会ポイントが付与されます。

<付与基準>

参加コースに関係なく、歩数データの初回送信時に200ポイントが付与されます。

※歩数データの初回送信＝入会とみなします

<付与時期>

歩数データの送信を行ったときにポイントを付与します。（1回のみ）

② 歩いてますポイント（毎日歩数）

日々の歩数に対して、ポイントが付与されます。

<付与基準>

1日の歩数に応じて1日あたり3～12ポイントを付与します。

<付与時期>

歩数データの送信を行った日の前日以前の分がまとめて付与されます。

ポイントの詳細は下表をご覧ください。

条件		獲得できるポイント
40～64歳	3,000歩～4,999歩	3ポイント
	5,000歩～7,999歩	6ポイント
	8,000歩～9,999歩	10ポイント
	10,000歩以上	12ポイント
65歳以上	3,000歩～4,999歩	3ポイント
	5,000歩～5,999歩	6ポイント
	6,000歩～8,999歩	10ポイント
	9,000歩以上	12ポイント

4. ポイント獲得ルール

③ がんばってますポイント（毎月歩数）

日々の平均歩数とは別に、月々の歩数に対してポイントが付与されます。

<付与基準>

各月の平均歩数について、「ベースライン歩数(開始前歩数)※¹からの平均歩数の増加度合（がんばり度）」と「推奨歩数※²の達成」に対して、月最大400ポイントを付与します。
詳細は次頁を参照してください。

<付与時期>

当月の「がんばってますポイント」は、翌月になって最初に歩数データの送信を行った日の翌日に付与されます。

日々の歩数データはアプリ・活動量計・Fitbitに自動的に記録されますが、データ保持期間の関係上、下記に沿って定期的にデータを送信しましょう。

<活動量計コースの方>30日間に最低1回

<アプリコースの方>7日間に最低1回

<Fitbitコースの方>7日間に最低1回

データ送信方法は、それぞれ別紙をご覧ください。

活動量計コース：<資料1> 活動量計の使い方ガイド

アプリコース：<資料2> 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド

Fitbitコース：<資料3> Fitbitと「からだカルテ」連携ガイド

なお、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、歩数の推移等をグラフなどで確認できます。
歩数を記録するため、計測機器は普段から欠かさず身につけましょう。

4. ポイント獲得ルール

がんばってますポイント（毎月歩数）

A ベースライン歩数からの ひと月あたりの 平均歩数の増加

1,000～ 1,999歩増加	100 ポイント
2,000～ 2,999歩増加	200 ポイント
3,000歩 以上増加	300 ポイント

B 各月の平均歩数 推奨歩数の達成

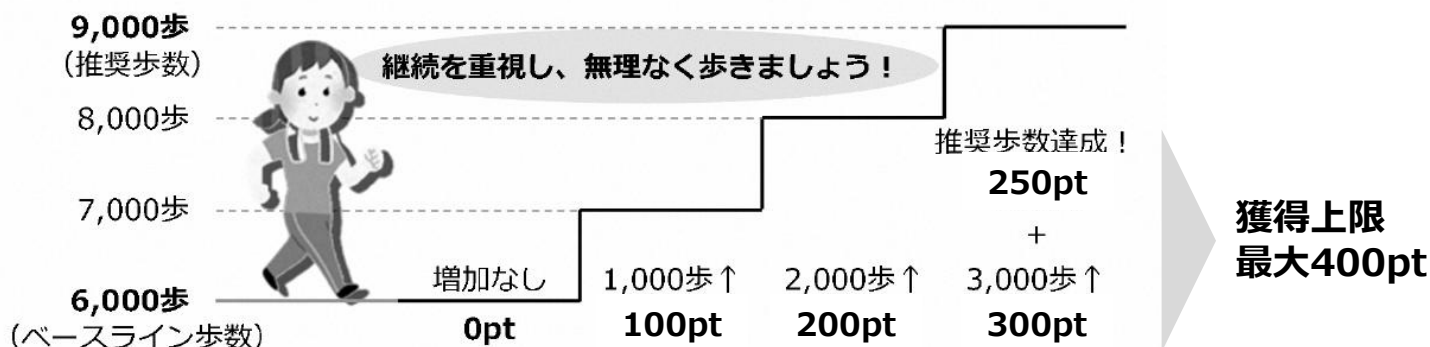
75歳未満の人			
9,000～ 11,999歩	250 ポイント	12,000歩 以上	400 ポイント
75歳以上の人			
7,000～ 8,999歩	250 ポイント	9,000歩 以上	400 ポイント

ポイント獲得上限

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \text{最大400ポイント}$$

例えば、75歳未満の人で、ベースライン歩数(開始前歩数)が6,000歩だった場合、月平均9,000歩（+3,000歩）歩くと、平均歩数の増加で300ポイント、推奨歩数の達成で250ポイント付与されます。獲得上限が400ポイントの為、最大400ポイントが付与されます。
たとえ、推奨歩数の達成が難しくても、平均歩数を少しずつ増やしていけばポイントを獲得することができます。

【例 | 75歳未満の人】



用語解説

?

「ベースライン歩数(開始前歩数)」 「推奨歩数」とは

※1 **ベースライン歩数(開始前歩数)**：以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。事業参加時は、最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数(開始前歩数)とします。

ベースライン歩数(開始前歩数)の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります（ベースライン歩数(開始前歩数)が下限値に満たない場合も下限値となります）。ベースライン歩数(開始前歩数)は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。

※2 **推奨歩数**：将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために推奨される歩数のことで、年齢区分で異なります。

4. ポイント獲得ルール

④ 体組成測定ポイント（月4回まで）

測定スポット（拠点）にある体組成計で体組成を測定することで、ポイントが付与されます。定期的にからだの状態を測定し、体重や体脂肪率、筋肉量などを確認することができます。また、定期的に測定することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、からだの状態変化をグラフなどで確認することができます。

※測定スポットの場所はP.6-7参照

<付与基準>

体組成計で測定することで、**1回20ポイント（1日1回まで）**が付与されます。月4回までポイントが付与され、合計で月80ポイント獲得できます。

<付与時期>

体組成計で測定したときに、ポイントが付与されます。

なお、参加コース毎に付与方法が異なるためご注意ください。

活動量計コース：専用リーダーライターに活動量計を置く

アプリコース：歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

Fitbitコース：「からだカルテ」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

⑤ 血圧測定ポイント（月4回まで）

測定スポット（拠点）にある血圧計で血圧を測定することで、ポイントが付与されます。また、定期的に測定することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、からだの状態変化をグラフなどで確認することができます。

※測定スポットの場所はP.6-7参照

<付与基準>

血圧計で測定することで、**1回20ポイント（1日1回まで）**が付与されます。月4回までポイントが付与され、合計で月80ポイント獲得できます。

<付与時期>

血圧計で測定したときに、ポイントが付与されます。

なお、参加コース毎に付与方法が異なるためご注意ください。

活動量計コース：専用リーダーライターに活動量計を置く

アプリコース：歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

Fitbitコース：「からだカルテ」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

4. ポイント獲得ルール

⑥ 変わりましたポイント（3カ月に1回）

3カ月に1回、健康づくりの成果としてBMI（体格指数）や筋肉率の維持・改善が見られた場合、ポイントを付与します。測定スポット（拠点）にある体組成計で定期的にからだの状態を測定し、体重や体脂肪率、筋肉量などを確認することができます。

毎月1回程度は定期的に体組成計で測定しましょう。

定期的に測定することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、からだの状態変化をグラフなどで確認することができます。

なお、BMIや筋肉率の測定には、正しい身長登録が必要です。

<付与基準>

事業期間中に測定スポットの体組成計で測定していただき、初回測定結果と初回測定から3か月目の測定結果を比較します。BMI（体格指数）や筋肉率が、「基準範囲※³内にある場合」と「ベースラインBMI・筋肉率※⁴から改善した場合」に、最大400ポイントを付与します。基準は年齢や性別によって異なります。

3か月目の変化を比較する為、1か月目と3か月目の測定結果を比較します。

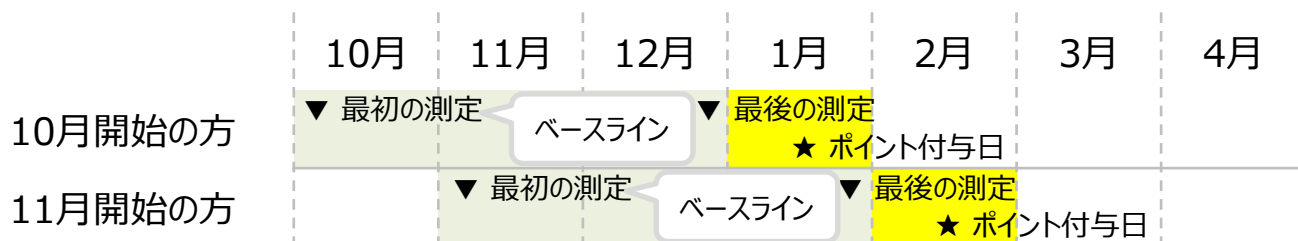
10月に参加された方：10月に1回、12月にもう1回、測定を実施してください。

11月に参加された方：11月に1回、翌年1月にもう1回、測定を実施してください。

<付与時期>

初回測定から3か月目の測定データをもとに判定し、その翌月の22日にポイントが付与されます。

※令和7年度の変わりましたポイントは参加された方に**1度のみ付与**されます。



用語解説



「基準範囲」「ベースライン(開始前)BMI・筋肉率」「サルコペニア」とは

※ **3 基準範囲**：BMI・筋肉率が基準範囲内であると、将来、生活習慣病や運動器疾患等を発症するリスクが低減するとされています。（基準範囲筋肉率は、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では「SWC筋肉率」と表記されます）

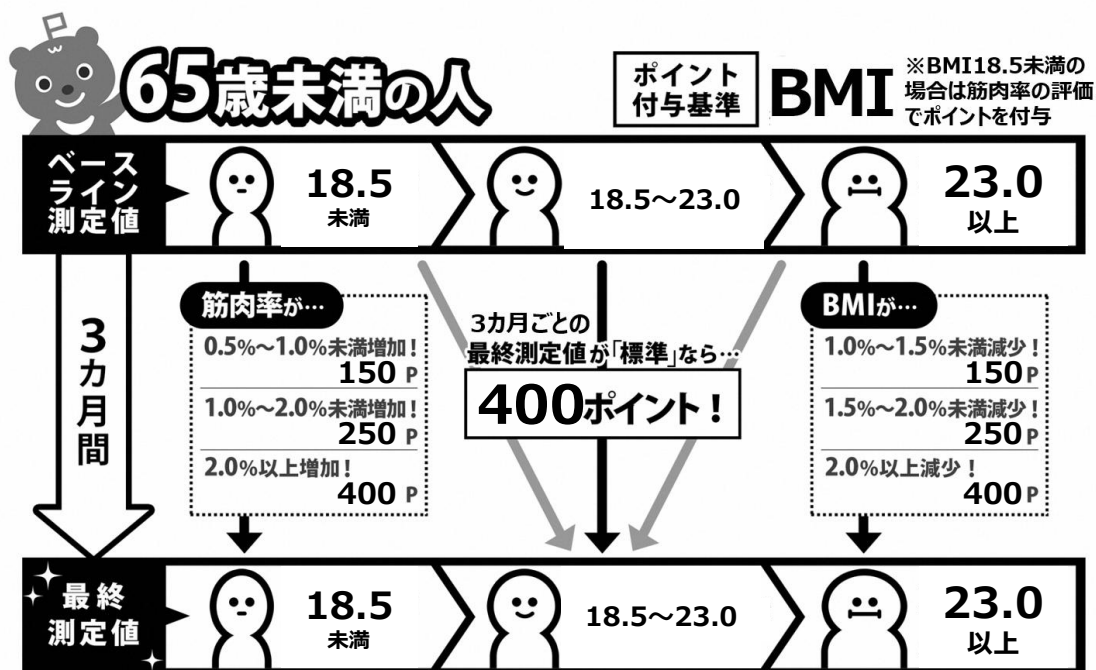
※ **4 ベースラインBMI・筋肉率**：以前よりもBMIまたは筋肉率が改善したかどうかを比べるための基準（ベースライン）となるBMIまたは筋肉率のことで、参加者ごとに設定されます。自身のベースラインBMIや筋肉率は「からだカルテ」で確認してください。

※ **5 サルコペニア**：疾患や老化現象により筋肉量が減少していくことです。筋肉量の減少は25～30歳頃から進行が始まり、生涯を通して進行します。筋繊維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねるごとに意識的に運動強度が高い運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です

4. ポイント獲得ルール

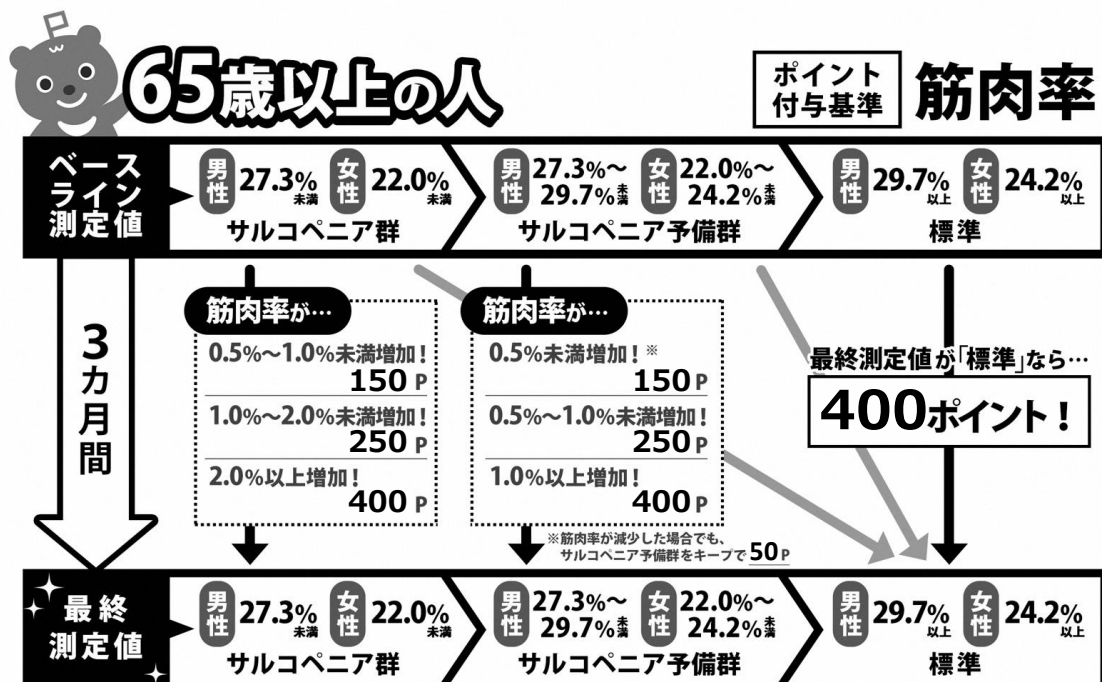
■ 65歳未満の人

- ①3カ月間の最後の測定でBMI（体格指数）が基準範囲内にあれば、400ポイントが付与されます。
- ②BMI（体格指数）が基準範囲外の場合、初回測定時の筋肉率またはBMI（体格指数）の改善に対して、最大400ポイントが付与されます。



■ 65歳以上の人

- ①3カ月目の最後の測定で筋肉率が基準範囲内にあれば、400ポイントが付与されます。
- ②筋肉率が基準より低い（サルコペニア※⁵ 予備群またはサルコペニア群）の場合、3か月目の筋肉率の改善度合によって最大400ポイントが付与されます。



4. ポイント獲得ルール

⑦ データ送信ポイント

データ送信を行うと、歩数に関係なくポイントが付与されます。（月に1度のみ）

（アプリコース）

ヘルスプラネットウォークから送信できます。

（活動量計コース）

データ送信・測定スポット（拠点）の専用リーダーやローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データを送信することができます。

※データ送信・測定スポットの場所はP.6-7参照

（Fitbitコース）

Fitbit端末とFitbitアプリを同期後、「からだカルテ」にログインすることで歩数データを送信することができます。

また、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、歩数の推移等をグラフなどで確認できます。
歩数を記録するため、測定機器は普段から欠かさず身につけましょう！

※データ保持期間の関係上、活動量計コースの方は30日間に最低1回、アプリコースとFitbitコースの方は7日間に最低1回、定期的にデータを送信しましょう。

<付与基準>

歩数データ送信によって、月に1度100ポイントを付与します。

<付与時期>

歩数データの送信を行ったときにポイントを付与します。

4. ポイント獲得ルール

⑧ 行きましたポイント（月1回まで）

区が指定する健康づくりに関するイベント等に参加することで、ポイントが獲得できます。
また、他の参加者とのコミュニケーションがとれたり活動量を増やしたりすることができます。
この機会に積極的に参加しましょう！

<付与基準>

下表のとおり、区が指定する健康づくりに関するイベント等に参加することで、ポイントを付与します。対象イベントが追加される場合、事業説明会または「ヘルスプラネットウォーク」「からだカルテ」にてお知らせします。

※イベントごとにポイント付与条件が異なることがありますので、各イベント参加時にご確認ください。

名称	時期	獲得できるポイント
ACP・在宅療養講演会	令和7年11月予定	200ポイント
中野健幸どまんなか市	冬開催予定	
タニタ健康セミナー	令和7年12月予定	
地域活動フェスティバル	令和8年1月予定	
孤独・孤立フォーラム	令和8年2月予定	

イベントは今後も追加を予定しています。

<付与時期>

イベント会場に設置されているリーダーライターもしくはQRコードリーダーを利用することでポイントが自動付与されます。

なお、参加コース毎に付与方法が異なるためご注意ください。

活動量計コース：専用リーダーライターに活動量計を置く

アプリコース：歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

Fitbitコース：「からだカルテ」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

4. ポイント獲得ルール

⑨ 介護予防事業ポイント 65歳以上対象（月2回まで）

区が指定する介護予防に関するイベント等に参加することで、ポイントが獲得できます。
また、他の参加者とのコミュニケーションがとれたり活動量を増やしたりすることができます。
この機会に積極的に参加しましょう！

<付与基準>

区が指定する介護予防に関するイベント等に参加することで、1回50ポイントを付与します。
月2回までポイントが付与され、合計で月100ポイント獲得できます。

<付与時期>

イベント会場に設置されているリーダーライターもしくはQRコードリーダーを利用することでポイントが自動付与されます。

なお、参加コース毎に付与方法が異なるためご注意ください。

活動量計コース：専用リーダーライターに活動量計を置く

アプリコース：歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

Fitbitコース：「からだカルテ」の会員QRコード画面をリーダーライターにかざして読み取らせる

<対象イベント>

名称	開催日時	開催場所	獲得できるポイント
朝活体操	毎週水曜日 ①7時15分～7時45分 ②8時00分～8時30分 (各回定員40名)	中野区立総合体育館 2階サブアリーナ (中野区新井3-37-78)	1回50ポイント を月2回まで (合計月100ポイント)

※65歳以上の方対象・参加費は無料です。

※持ち物 蓋つきの飲み物、上履き、タオル。

※初回または事前に登録が必要です。

お申込み、お問い合わせ TEL 03-5860-0024 中野区立総合体育館

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/kourei/kaigoyobo/0686197120231128160344251.html

4. ポイント獲得ルール

⑩「からだカルテ」閲覧(ログイン)ポイント (1日1回まで)

「からだカルテ」にログインした時にポイントが付与されます。(1日1回まで)
健康管理ポータルサイト「からだカルテ」上で、測定データ、タニタ健康コラム、タニタ社員食堂レシピ、健康ショートドラマを閲覧可能です。健康づくりに役立つ情報を発信しているので、有効活用しましょう。

<付与基準>

「からだカルテ」にログインし、閲覧することで、1日1回、2ポイント付与します。

<付与時期>

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で閲覧後、自動的にポイントが付与されます。

<コンテンツ例>



タニタ健康コラム

最新のトレンドから基礎知識まで、さまざまな内容の健康に関する知識を楽しく習得することが可能です。

人気の健康コラム



免疫を高めて未知の新型コロナウイルスに負けないからだをつくりましょう!



タニタ食堂でも行っている、美味しい塩湯のコツ



ここに注目! 身体成分計の「測定項目」

350本以上のコラムを
閲覧可能!



タニタ社員食堂レシピ

健康的なダイエットや、ご家族の日々の健康管理にお役立ていただけます。



毎週**5**定食分のレシピを
閲覧可能!



健康ショートドラマ

筑波大学大学院教授・久野譜也氏と、タニタヘルスリンクの管理栄養士・龍口知子が、目からウロコ、これならやってみたいと思える、「健康づくりの新常識」をお伝えする新感覚ショートドラマ。



20本以上の動画を
視聴可能!

※ 動画の視聴には大量のデータ(パケット)通信を行うためWi-Fi環境でのご利用を推奨します。

4. ポイント獲得ルール

⑪ 健診ポイント

令和7年度に健康診断を受診した場合に、ポイントが付与されます。

定期的に健康診断や人間ドックを受けると、自分のからだの変化をみることができ、生活習慣の改善の効果も知ることができます。

また、**病気の早期発見**のため、定期的に各種検診を受診しましょう。

<付与基準>

「ヘルスプラネットウォーク」「からだカルテ」の「健診データ」に令和7年度の健診結果を入力したら100ポイントを付与します。

<付与時期>

健診データの登録が完了したらポイントを付与します。

4. ポイント獲得ルール

⑫ ウォーキングラリーゴールポイント

観光名所を舞台に、期間内でのゴールを目指すバーチャルウォーキングラリーイベントです。
他の参加者と競い合い、ゴールを目指しましょう！

開催時期は、11月頃を予定しています。お楽しみに！

詳細は「ヘルスプラネットウォーク」「からだカルテ」でお知らせします。

<ウォーキングラリーのルール>

- 参加申し込みは不要です。
- ウォーキングラリー期間中に歩数データを送信すると、自動参加となります。
- ウォーキングラリー期間中に送信された合計歩数を元にランキングが表示されたり、チェックポイントを通過しながらコースを進みます。
- ウォーキングラリー期間中は、<活動量計コース>の方は**10日に1回**は必ず歩数データを送信しましょう。通常よりもこまめにデータを送信するようお気を付けください。
- <アプリコース> <Fitbitコース>の方は通常どおり、7日に1回必ず歩数データを送信しましょう。

※データ反映のタイミングは、データ送信日の翌日になります

※ウォーキングラリー終了後の歩数データの送信期限は「ヘルスプラネットウォーク」「からだカルテ」でお知らせします

<付与基準>

ウォーキングラリーイベント期間内でのゴールによってポイントを付与します。

名称	時期	獲得できるポイント
ウォーキングラリー ゴールポイント	歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」上で、別途通知します。	100ポイント

<付与時期>

後日ポイントを付与します（ゴールから1カ月以内）。

4. ポイント獲得ルール

⑬ 参加アンケート回答ポイント

事業開始時のアンケートに回答することで、ポイント付与されます。

<付与基準>

アンケート回答によって、100ポイントを付与します。

<付与時期>

WEBアンケート回答後、自動的に付与されます。

⑭ 終了時アンケート回答ポイント

期間終了時のアンケートに回答することで、ポイント付与されます。

<付与基準>

アンケート回答によって、200ポイントを付与します。

<付与時期>

WEBアンケート回答後、自動的に付与されます。

5. ポイントからナカペイへの交換

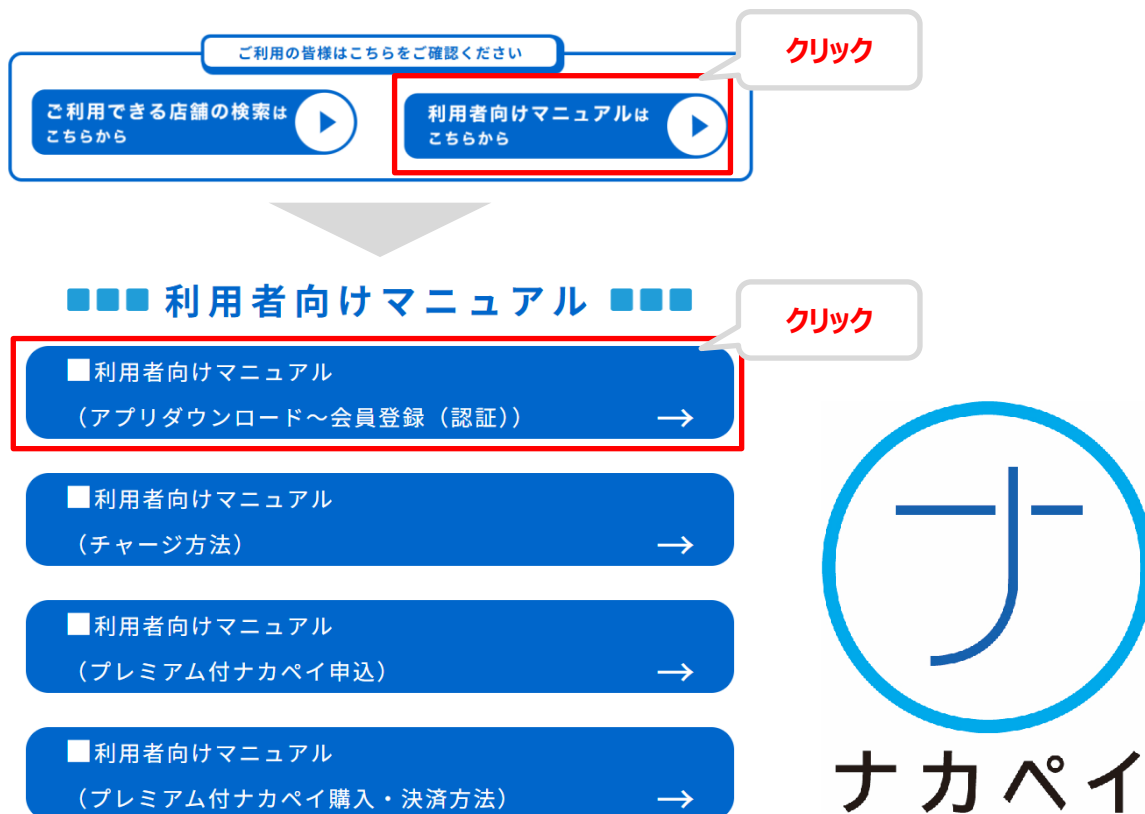
たまったポイントに応じて、デジタル地域通貨「ナカペイ」と交換できます。

【令和7年度の賞品】

- **500ポイント以上たったら100ポイントを100円として最大6,000円分の「ナカペイ」と交換可能**
※ 賞品の交換最小単位（500ポイント）未満の端数が残った場合、または6,000ポイントを超えた分のポイントは令和8年4月以降で失効します。
- **健幸ポイントからギフトコードへの交換期間：**
 - ①令和7年12月15日（月）から令和7年12月31日（水）
 - ②令和8年3月15日（日）から令和8年3月31日（火）
- **ギフトコードからナカペイポイントへの交換期限：**
 - ①②ともに令和8年3月31日（火）
- **ナカペイポイント使用期限：**
 - ①②ともに令和9年3月31日（水）

※令和7年度「中野健幸ポイント事業」で獲得したナカペイは、上記使用期限で失効しますので、ご注意ください。
- **交換方法**
 - ▶**交換方法の詳細は「からだカルテ」アプリから別途ご案内します。**
 - ▶**「ナカペイ」を利用するには「ナカペイ」アプリのダウンロードが必要です。**
ダウンロード方法は「ナカペイ公式サイト」をご確認ください。
ナカペイ公式サイトURL
<https://nakanocity-nakapay.jp/index.html>

ナカペイ公式サイトにアクセスし、下記に沿ってクリック



6. ポイントなどの確認方法（「からだカルテ」）

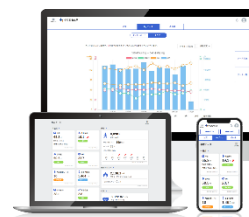
健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、ポイントの獲得状況などを確認することができます。使い方は、別添の【<資料4> 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方ガイド】をご覧ください。

■スマートフォンで

<確認方法>

「からだカルテ」アプリのダウンロード・設定時に、通知されたID、パスワードを使用してログインが必要です。

※アプリ参加者のみ、「ヘルスプラネットワーク」からも確認できます。



■ご自宅のパソコンで

<確認方法>

ブラウザから、通知されたID、パスワードを使用して「からだカルテ」にログインが必要です。

<https://www.karadakarute.jp/hlp/login>

■ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」で

<活動量計コースのみ>

Loppi端末に活動量計を置くと、ポイント数や直近5日間の歩数を表示します。



「からだカルテ」で確認できること

各種ポイントの獲得状況／歩数や測定した体組成の情報／ベースライン歩数／参加者の登録情報／「タニタ社員食堂レシピ」／「タニタ健康コラム」など

※Loppi端末ではポイント数と直近5日間の歩数のみご確認いただけます。

※ ポイントの種類ごとに付与時期が異なりますので、ポイントの反映までにタイムラグが生じます。

※ ポイント交換の上限は6,000ポイントですが、「からだカルテ」では上限を超えた分も表示されます。

7. 各種手続き

① 参加者情報の変更

申込時の参加者情報を変更したい場合は、**中野健幸ポイント事業事務局（TEL:0120-082-255）**までお電話でご連絡ください。

なお、「からだカルテ」でも登録情報（メールアドレス変更も含む）の変更が可能です。

転出等により、参加者の要件（中野区民）を満たさなくなった場合は、退会の手続きをお願いします。なお、退会手続きには、概ね1カ月程度かかりますので予めご了承ください。

② 退会

退会を希望される場合は、**中野健幸ポイント事業事務局（TEL:0120-082-255）**までお電話でご連絡ください。なお、退会にあたっては次の点に留意してください。

項目	留意点
活動量計・Fitbit	退会時にご返却ください。
ポイント	退会時にポイント残高があっても「ナカペイ」と交換することはできません。
蓄積データ	退会となった時点で、システムに蓄積されている参加者に関するデータは、個人を特定できる情報を削除し、個人を識別できない形に加工した上で、本事業の評価等に利用させていただきます。なお、分析結果の公表に際して個人が特定されることは一切ありません。
その他	一度退会されると、再度「中野健幸ポイント事業」にご応募いただくことはできません。

③ 次年度以降の継続方法

次年度以降に本事業が継続して実施される場合、所定の手続きを行うことで、続けて参加できる仕組みを検討しています。令和8年3月下旬にホームページやアプリのプッシュ通知にてお知らせします。

④ 活動量計・Fitbitの動作不良・破損・紛失

活動量計またはFitbitの動作不良（表示されない、データ送信できないなど）や破損・紛失があったときは、**株式会社タニタヘルスリンクカスタマーサポート（TEL:0120-771-015）**までお電話でご相談ください。

活動量計またはFitbitを破損・紛失された場合で、参加を継続されたいときは、**自己負担**で同型の活動量計またはFitbitを購入していただくことになります。

なお、破損した活動量計またはFitbitは回収いたしますので、地域包括ケア推進係(中野区役所4階)までお持ちください。

7. 各種手続き

⑤ スマートフォンの機種変更をするとき

スマートフォンの機種変更をするときは、新しい機種にアプリをインストールすることで引き続き事業に参加していただくことができます。ただし、**機種変更前に必ず歩数データの送信をお願いします（送信せずに機種変更をされると、未送信の歩数データが失われます）**。

⑥ 参加コース変更（例：アプリコース→活動量計コース）

事業期間中のコース変更は受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

⑦ 「からだカルテ」が正しく動かないとき

「からだカルテ」に歩数や体組成のデータが正しく記録できない場合など、システムが正しく動いていないと思われる場合は、**株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート（TEL:0120-771-015）** にお電話でご相談ください。

⑧ 個人情報の収集・利用など

個人情報の収集・利用など、本事業への参加に関する詳しいルールは、【参加規約】（P.26）をお読みください。

<参加規約>

令和7年度中野区健幸ポイント事業 参加規約

第1条（目的）

- 1 本規約は、区民が手軽に楽しく継続的に健康づくりに取り組むことができる「健幸ポイント事業」（以下「本事業」という）を区が実施するにあたり、その参加条件および運用ルールを定めるものです。
- 2 本事業は、中野区と、筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター、健幸都市イノベーション・コンソーシアムによる「健幸ポイントプロジェクト」に関する連携協定に基づく事業です。
- 3 本事業への参加者は、あらかじめ本規約及び委託契約によるサービス提供事業者である株式会社タニタヘルスリンクの「法人契約に基づく『からだカルテ』会員規約」（以下「各種規約」という。）に同意した上で、本事業のサービス等を利用するものとします。
- 4 本規約に定めのない事項については、法令又は一般の慣習に従うものとします。またその他疑義が生じた場合等は本規約の趣旨に従い、解決するものとします。

第2条（参加資格）

- 1 本事業に参加できる者は、以下の条件をすべて満たすものとします。
 - (1) 2025年10月1日時点で満40歳以上かつ中野区に住所を有すること。
 - (2) 本規約に同意し、必要な登録手続きを完了していること。
 - (3) 本事業に関するアンケート調査に協力すること。
 - (4) 専用のスマートフォンアプリまたは活動量計、ウェアラブル端末（スマートウォッチ）を使用できること、また、スマートフォンアプリ・ウェアラブル端末（スマートウォッチ）での参加者は、週に1回、活動量計での参加者は、月に1回程度歩数のデータ等の送信に協力すること。
- 2 区は、前項の条件を満たした場合でも、申込者が次のいずれかの場合に該当すると判断したときは、本事業への参加を決定しないことがあります。
 - (1) 同一の申込者が、複数の参加申込を行った場合
 - (2) 故意に虚偽の内容で参加申込を行った場合

第3条（参加方法）

- 1 本事業へ参加をする手段として、参加者本人のスマートフォンアプリ又は区が貸与する活動量計・ウェアラブル端末（スマートウォッチ）のいずれか1つを選択することとします。
- 2 参加希望者は、所定の申込フォーム（WEB）または申込用紙に記入の上、郵送または、直接窓口での申請を行い、事務局の承認を得るものとします。
- 3 参加募集期間は2025年7月20日から2025年8月20日（消印有効）までです。

第4条（参加者の決定）

- 1 区は、前条の参加申込があった場合、参加申込内容の確認と審査を行った上で本事業への参加を決定し、9月中旬ごろに通知します。
- 2 令和7年度の本事業の新規参加者の定員はスマートフォンアプリ800名、活動量計100名、ウェアラブル端末（スマートウォッチ）100名の合計1,000名とします。
- 3 各コース応募人数が上回った場合は抽選となります。

<参加規約>

令和7年度中野区健幸ポイント事業 参加規約

第5条（参加者の負担等）

1 参加に係る費用等の取扱いは次のとおりとします。

- (1) スマートフォンアプリで本事業に参加する場合の費用は、無料とします。スマートフォンアプリのダウンロード及びご利用には参加者本人の負担として別途パケット通信料がかかります。（アプリケーションのバージョンアップや正常に動作しないことにより再設定等で追加的に発生する通信料を含みます。）
- (2) 区が貸与した活動量計・ウェアラブル端末について、自己の責に帰すべき事由により活動量計・ウェアラブル端末の故障、破損又は紛失した場合は、活動量計の購入実費相当を自己負担とします。なお、区が参加者に活動量計を貸与した日から起算して4か月以内の故障について区及び受託者が初期不良と判断した場合には、無償で新たな活動量計と交換します。
- (3) 区が貸与した活動量計は、事業期間終了後に参加者が区に遅滞なく返還するものとします。
- (4) 本事業で使用する体組成計、モバイルルーター、リーダライタ、QRコードリーダー、プリンター等の各機器（ケーブル等附属品を含む。）について、参加者が故意に故障又は破損させた場合、修理又は再購入等に係る費用は参加者に請求します。
- (5) 本事業に関する通話、通信、郵送、交通及び活動量計の電池交換等の参加者個人の活動に関する費用は、自己負担とします。

第6条（参加者説明会の開催）

9月下旬に活動量計・ウェアラブル端末コースでの申込の方を対象に操作説明会を開催する予定です。説明会で、実際の機器を貸与します。

第7条（ポイントの付与）

ポイントは、事務局が定める基準に基づき付与されます。ポイントの付与対象となる活動、付与数、上限等は別途「ポイント付与基準表」に定めます。不正行為が認められた場合、ポイントは無効とし、参加資格を取り消すことがあります。

第8条（インセンティブ）

一定のポイントを獲得した参加者には、中野区デジタル地域通貨「ナカペイ」のポイントに交換できます。

第9条（禁止事項）

参加者は、次の行為を行ってはけません。

- (1) 本事業のサービスを営利目的で使用する行為
- (2) 本人以外になりすまして参加する行為
- (3) その他区又は他の参加者への迷惑行為

第10条（登録内容の変更）

参加者は、申込時の内容に変更が生じた場合は、後述の【中野区健幸ポイント事業事務局】に速やかに連絡し対応してください。

<参加規約>

令和7年度中野区健幸ポイント事業 参加規約

第11条（退会手続）

- 1 参加者は、本事業の実施期間中に退会の手続を行うことができます。
- 2 退会後において、本事業を通じて取得した参加者の情報は、参加者個人を識別不可能な形式に加工した上で、本事業の評価等に利用するものとします。

第12条（参加者資格の喪失）

参加者は、次のいずれかに該当する場合には参加者資格を喪失することがあります。

- (1) 第2条第1項各号に掲げる参加条件に該当しなくなった場合
- (2) 第2条第2項各号に掲げる条件に該当すると確認された場合
- (3) 第9条各号に掲げる禁止事項を行った場合
- (4) 参加者が、不適切なサービス利用により本事業の正常な運営を妨げ、又は信用を傷つけていると区が判断した場合
- (5) 各種規約等に違反した場合

第13条（事業の分析）

- 1 区及び受託者は、本事業の分析評価・効果測定を行うため、アンケート結果、歩数データその他受託者が提供するウェブサイト等（以下「ウェブサイト等」という。）に集積された情報を活用することができるものとします。
- 2 中野区は、参加者情報を中野区が保有する医療費・介護保険等に関連した情報と照合したのち、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ特定の個人を識別することができない情報と容易に照合することができないようにしたうえで、前項に定める効果測定・分析評価のために利用することがあります。

第14条（個人情報の取扱い）

- 1 参加者の個人情報は、本事業の運営目的に限り使用します。
- 2 個人情報の管理は、関係法令および当該団体の個人情報保護方針に基づき適切に行います。
- 3 区及び受託者は、参加者から提供された個人情報、体組成計、スマートウォッチ及びアンケートから収集される情報及びウェブサイト等に集積された情報（以下「収集情報」という。）について、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号。以下「個人情報保護法」という。）、中野区個人情報の保護に関する法律施行条例、中野区個人情報の保護に関する法律等施行規則及び関連法規・ガイドラインに基づいて収集情報の利用及び管理を行い、遵守します。
- 4 参加者又は区から提供された個人情報を厳に秘密として管理し、第三者に提供又は開示しないものとします。収集情報については、次の目的に限定して利用するものとします。
 - (1) 参加者へ本事業に伴うサービスを提供するため
 - (2) 区からの通知、アンケート等を送付するため
 - (3) 収集情報を管理するため
 - (4) 参加者個人がウェブサイト等で健康状態の推移を確認するため
 - (5) 健康ポイントの付与、管理及び交換（交換の受領も含む）のため
 - (6) 事業分析、事業評価、効果測定及び統計分析に利用するため
 - (7) その他本事業の管理及び運用のために必要な事項

<参加規約>

令和7年度中野区健幸ポイント事業 参加規約

第15条（免責事項）

- 1 本事業への参加は自己責任で行うものとし、参加中の事故・怪我等について主催者は一切の責任を負いません。
- 2 本事業は、災害・事故、その他緊急事態が発生した場合は、サービスの全部又は一部を停止・変更する場合があります。不可抗力によりサービス提供が不可能となった場合、区及び受託者はその責任を負いません。

第16条（規約の変更）

本規約は、必要に応じて予告なく変更されることがあります。変更後の規約は、公式ウェブサイト等で公表された時点で効力を生じます。

第17条（損害賠償）

参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連し、自己の責に帰すべき事由により、区及び受託者に損害を与えた場合は、その損害を賠償するものとします。

参加者は、本事業に伴うサービス利用に関連し、区及び受託者以外の第三者との間で紛争が生じた場合には自己の責任と費用において、その紛争を解決するものとします。

第18条（問い合わせ）

問い合わせは、以下の窓口までご連絡ください。

【中野区健幸ポイント事業事務局】

電話番号：0120-082-255

受付時間：平日午前10時から午後5時まで

<お問い合わせ先>

ご不明な点は、次の窓口にお問い合わせください。

- ▶ 事業への参加方法に関すること
- ▶ 参加者情報の変更 ▶ 退会手続きに関すること

中野区健幸ポイント事業事務局

TEL:0120-082-255

平日午前10時～午後5時（※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）

- ▶ 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方に関すること
- ▶ 活動量計、歩数計アプリ、体組成計など機器の使い方に関すること
- ▶ 活動量計、Fitbitの初期不良・破損・紛失に関すること

株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート

TEL:0120-771-015

平日午前9時～午後6時（※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）

- ▶ デジタル地域通貨『ナカペイ』に関すること

ナカペイコールセンター

TEL:03-6743-2481

平日午前10時～午後7時（※土・日・祝日・年末年始を除く）

<https://nakanocity-nakapay.jp/>

- ▶ 事業概要や目的等、事業全般に関すること

〒164-8501中野区中野4-11-9 4階

中野区 地域支えあい推進部

地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係

TEL:03-3228-5803

平日午前8時30分～午後5時（※土・日・祝日・年末年始を除く）

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば