

## 元気プロジェクトに参加したらすること【詳細版】

### ヘルスプラネット Walk、からだカルテのインストール・設定ができたなら…

実際に元気プロジェクトを始めてみましょう！

元気プロジェクトに参加してからは、ポイントを貯めるために「毎日」「毎週」「毎月」行うことがあります。

### ○（毎日）アプリをインストールしたスマートフォンを持って歩きます

Apple Watch とは連携をしていないため、必ずスマートフォンを持って歩いてください。

ヘルスプラネット Walk のホーム画面では歩数の確認ができます。



その日の歩数を確認することができます。

「1日の歩数」の平均と、表示されている「1週間の総歩数」が確認できます。

1日の歩数目標を達成すると、チェックが付きます。

その他、「今日の歩数グラフ」やデータのメニューから過去の歩数を確認することができます。

### ○（毎週）ヘルスプラネット Walk のアプリからデータ送信をする

ウォーキングを行い、歩数が増えたら実際にデータ送信を行ってみましょう。

送信を行うことで歩数に応じてポイントが付与されます。

（送信方法）ホーム画面の左上の  を押すだけで送信完了です。

タップ！



最低1週間に1回は送信をしてください！

※未送信の状態では歩数のデータがヘルスプラネット Walk 上に残るのは1週間分のみです。それ以降になってしまうと未送信の過去のデータから消えてしまいますので、送信はこまめに行ってください。

○歩数に応じたポイントの付き方

1日あたりの歩数に対し健康ポイントが付きます。

• 2,000 歩で	1 pt/日 (1pt/日)
• 3,000 歩で	+1 pt/日 (2pt/日)
• 4,000 歩で	+1 pt/日 (3pt/日)
• 5,000 歩で	+1 pt/日 (4pt/日)
• 6,000 歩で	+2 pt/日 (6pt/日)
• 7,000 歩で	+2 pt/日 (8pt/日)
• 8,000 歩で	+2 pt/日 (10pt/日)

例えば

- 1日 3,500 歩 歩いて、データ送信を行うと、2pt 付与されます。
- 1日 7,500 歩 歩いて、データ送信を行うと、8pt 付与されます。

最大で 10pt/日データ送信後に健康ポイントが付きます。

○（毎月）測定スポットで体組成計で測定、からだの変化をチェックする

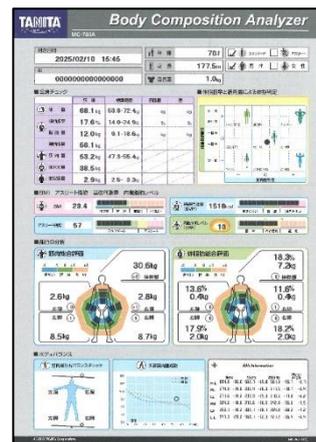
元気プロジェクトでは、筋肉量や体脂肪率などを測定できる体組成計・血圧計が指定の場所に設定されています。この測定を行うことでもポイントが付与され、測定結果を「からだカルテ」で確認することもできます。

○体組成測定について

月1回の体組成測定で健康ポイントが**1 Opt** 付きます。

また、指定のスポットで毎月第2週に「測定ウィーク」という期間があり、この期間に測定を行うと測定結果用紙が印刷されます。

測定結果用紙が印刷されない日（測定ウィーク以外の日）では、「からだカルテ」でも確認できます。



↑ 測定結果用紙

〈測定スポット〉

- ★笠懸庁舎（入り口の右側）、★大間々保健センター、★東支所、桐生大学グリーンアリーナ、多世代交流館

※★の箇所では、「測定ウィーク」を実施しています。

〈体組成測定の方法〉

測定を行うときの準備：**裸足**で測定を行います。靴下等は脱いでください。

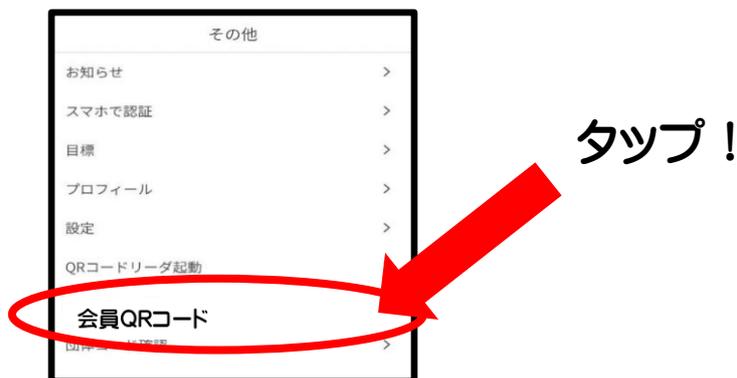
①まずヘルスプラネット Walk のアプリを開きます。

②ホーム画面下の「その他」を選択します。

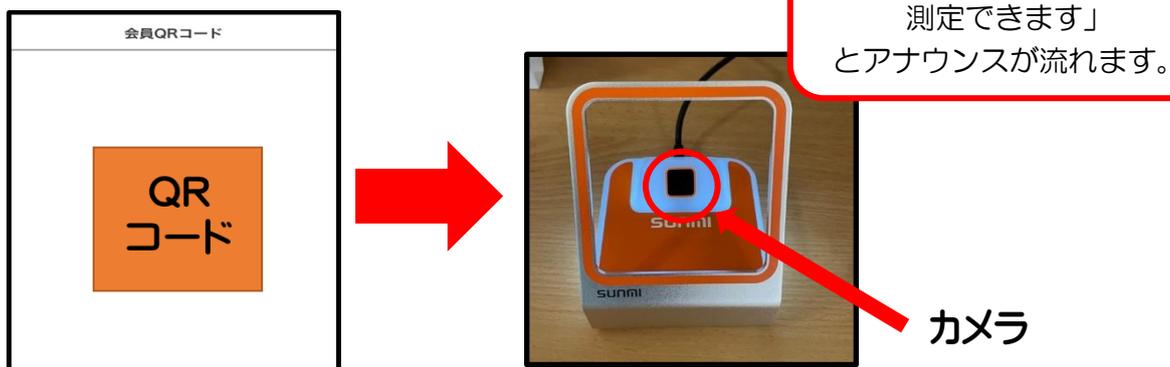


タップ！

②「会員QRコード」を選択します。



③QRコードを左の送信機器のカメラにかざす。



④体組成計に乗り、体組成計の画面上に体重「〇〇kg」と「grip on」という表示が出たら、左右にあるバーを掴み、引き抜きます。

⑤測定が始まり、画面上が「grip off」という表示になれば測定終了です。

※①から⑤を行うことで体組成の測定ができ、結果が「からだカルテ」に送信されます。

※血圧測定を行う際も①～③までの作業を行って測定を開始します。

### (2月頃) ためたポイントと「みどモス Pay」交換の申請をする。

日々のデータ送信でためたポイントは、地域で使用できる「みどモス Pay」に交換することができます。詳しい内容については、後日お知らせします。

### (翌年4月) 元気プロジェクトの継続手続きをする。

翌年の元気プロジェクトの継続手続きは4月頃行います。詳しい手続きの方法については、後日お知らせします。

~~~~~

不明な点は、健康管理課（72-2211）へお問い合わせください。