



元気プロジェクトの年間予定です。測定ウィークなどを健康づくりにご活用ください。

申込みが必要な事業もありますので、詳細についてはからだカルテ等のアプリのお知らせ、測定スポットでの掲示、広報、市ホームページ、みどり市LINEなどでお知らせいたします。

4月	測定ウィーク：13日(月)～17日(金) 健康相談：(笠) 20日(月) AM (東) 20日(月) PM (大) 28日(火) AM 継続手続き：(大) 15日(水)・16日(木) (笠) 20日(月) AM・22日(水) (東) 20日(月) PM ※継続手続きは5月12日(火)までにお済ませください。 アプリ参加募集開始
5月	測定月間：1日(金)～29日(金) 健康相談：(笠) 1日(金) AM (東) 1日(金) PM (大) 27日(水) AM ★集団検(健)診開始(がん検診・特定健診40歳～64歳)
6月	測定ウィーク：8日(月)～12日(金) 健康相談：(笠) 4日(水) AM (東) 4日(水) PM (大) 23日(火) AM 料理教室：(東) 18日(水) AM (大) 19日(木) AM (公) 23日(火) AM 活動量計参加募集開始(1回目) ★個別検(健)診開始(がん検診・特定健診)
7月	測定ウィーク：6日(月)～10日(金) 健康相談：(笠) 1日(水) AM (ま) 24日(金) PM (大) 27日(月) AM 料理教室：(公) 22日(水) AM (大) 23日(水) AM (東) 24日(金) AM
8月	測定ウィーク：10日(月)～14日(金) 健康相談：(笠) 5日(水) AM (東) 5日(水) PM (大) 20日(水) AM 健康教室：(大) 17日(月)
9月	測定月間：1日(火)～30日(水) 健康相談：(笠) 3日(水) AM (東) 3日(水) PM (大) 28日(月) AM 健康教室：(市) 4日(金) 料理教室：(公) 15日(火) AM (大) 16日(水) AM (東) 17日(水) AM バーチャルウォーキング開始(11月末まで予定)
10月	測定ウィーク：5日(月)～9日(金) 健康相談：(笠) 9日(金) AM (ま) 9日(金) PM (大) 20日(火) AM 料理教室：(公) 14日(水) AM (大) 15日(水) AM (東) 16日(金) AM
11月	測定ウィーク：9日(月)～13日(金) 健康相談：(笠) 10日(火) AM (東) 11日(水) PM (大) 24日(火) AM 料理教室：(公) 17日(火) AM (大) 18日(水) AM (東) 19日(水) AM 活動量計参加募集開始(2回目)
12月	測定ウィーク：7日(月)～11日(金) 健康相談：(笠) 7日(月) AM (東) 7日(月) PM (大) 21日(月) AM
1月	測定月間：4日(月)～29日(金) 健康相談：(笠) 5日(火) AM (大) 28日(水) AM (ま) 29日(金) PM 健康教室(予定) あるくまちみどり周遊ウォーク開始(3月末まで予定) 令和9年度参加チケット交換(3月末まで予定)
2月	測定ウィーク：8日(月)～12日(金) 健康相談：(笠) 3日(水) AM (東) 15日(月) PM (大) 24日(水) AM 健康ポイントの交換(Chicaへ移行の場合)
3月	測定ウィーク：8日(月)～12日(金) 健康相談：(笠) 4日(水) AM (東) 4日(水) PM (大) 15日(月) AM 健康ポイントの交換(みどりモスPayカードでのお渡しの場合)

健診を受診したら
結果入力を！！

健康ポイントのため方

①毎日の歩数でためよう！

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

②毎週のデータ送信でためよう！

- ・アプリもしくは活動量計でのデータ送信 (3pt/週)
- ・からだカルテでデータと新しいお知らせをチェック (2pt/週)

③毎月の測定でためよう！

- ・体組成測定 (10pt/月)

④健康づくりでためよう！

健診の受診や講演会などに参加するとポイントがもらえます。

- ・講演会や講座の参加 (30pt/回)
- ・健診結果&アンケート入力ポイント (300pt/年)

健診結果の入力方法等については右下のQRコード(マニュアル集)から確認できます。

元気プロジェクトについて

元気プロジェクトについて▼

元気プロジェクトの詳細な内容は左のQRコードから確認できます。



ウォーキングマップを更新！

ウォーキングマップについて▼



みどり市の魅力を楽しみながら歩きましょう！



困ったことがあったら

活動量計やアプリの使い方を詳しく知りたい、体組成測定がわからないなどお困りのことは、左のQRコードから内容を確認、もしくは健康管理課へお問い合わせください。
電話：0277-72-2211



上記の会場名について

- (笠) 笠懸庁舎
- (大) 大間々庁舎
- (東) 東支所
- (市) みどり市民体育館
- (大) 大間々保健センター
- (ま) 老人福祉センター まごころ
- (公) 笠懸公民館

★今後のお知らせ方法について★

原則、からだカルテやヘルスプラネットWalkによる通知、測定スポットにおける案内掲示にて周知いたします。

測定ウィーク・測定月間とは？

体組成測定の結果が打ち出されます。前回の結果と見比べて、変化を確認しましょう。



対象の測定スポット：笠懸庁舎、大間々庁舎、東支所

※測定ウィーク・測定月間以外の日程でも健康ポイント10pt/月は付与されます。

健康相談

からだ全体の相談から、体脂肪・筋肉量などの測定、血圧測定、尿検査など測定も可能です。加えて、栄養相談（笠懸及び大間々会場）及び歯科相談（大間々会場のみ）も受け付けています。予約優先ですので、お電話にて健康管理課へ申込みください。

※日程は裏面のスケジュールをご確認ください。

----- 会場・受付時間 -----

- 笠懸：笠懸庁舎（9：30～11：00）
- 東：東支所（13：30～15：00）
- ま：老人福祉センターまごころ（13：30～15：00）
- 大：大間々保健センター（9：30～11：00）

料理教室（健康クッキング教室）

地域のヘルスマイト（食生活改善推進員）と一緒に、健康を意識した料理のポイントを学び、調理実習を行います。※日程は裏面のスケジュールをご確認ください。

- 会場：● 公：笠懸公民館
● 東：東支所
● 大：大間々保健センター



受付時間：9：45～10：00

開始時間：10：00～14：00（食事後、片付けをして終了）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、筆記用具、水分補給できるもの、参加費

詳しい時間や申込み等については、後日アプリでの通知、広報やホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。

健康教室を開催します！

専門の講師による運動や栄養についての健康教室を開催いたします。受講して、さらなる健康を目指しましょう！

日程・会場：8月31日(月) ● 大：大間々保健センター
9月 4日(金) ● 市：みどり市民体育館
1月頃（日程は今後お知らせします）

詳しい時間や申込み等については、後日アプリでの通知、広報やホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。

Q. 体組成測定の結果を用紙で見られないときは？

A. からだカルテのアプリから結果を確認できます！



からだカルテにログインするだけで2pt/週が付与されます！

iPhone



Android



体組成結果だけでなく、歩数や血圧のデータも過去分が全て閲覧できます。

＜ログインについて＞

IDとパスワードが必要です。

▼アプリで参加の方

ヘルスプラネットWalkのIDとパスワードを使用します。

▼活動量計で参加の方

活動量計をお渡ししたときの箱に同封されていた黄色い紙にID（シリアルナンバー）とパスワード（シークレットナンバー）が記載されています。

＜IDとパスワードが不明な場合＞

タニタヘルスリンクカスタマーサポート（電話：0120-771-015）にお問い合わせいただき、「からだカルテにログインするためのIDとパスワードがわからない」とお伝えください。


～データ送信をお忘れなく！～

皆さんはどのくらいの頻度でデータ送信をしていますか？
「アプリの場合は最低でも7日間に1回、活動量計の場合は最低でも1ヶ月に1回データ送信」を行わないと古いデータから消えてしまいますので、ご注意ください。

＜データ送信方法＞

▼アプリで参加の方



- ①ヘルスプラネットWalkを開く。
- ②ホーム画面の左上の  を押す。

▼活動量計で参加の方



- ①活動量計をコードリーダー（白い機械）に置く。

こまめなデータ送信がおすすめです！
データ送信をすると、**3pt/週**が付与されます！