

みどり市元気プロジェクト 令和7年度スケジュール

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利用してください。

詳細は広報、市ホームページ、元気プロジェクト通信、みどり市公式 LINEなどを御覧ください。

① 体組成測定結果の打ち出し予定

体組成計での測定結果が打ち出されます。

※測定月間、測定ウィークは参加者のみ計れます。

測定スポット・健康相談会場が
笠懸保健センターから**笠懸庁舎**に変更になりました！

測定月間、測定ウィークの予定			健康相談		
自分で測定できる方にお薦め			スタッフと測りたい、結果を相談したいという方向け		
場所	笠懸庁舎、大間々保健センター、東支所		笠懸庁舎	大間々保健センター	東支所
時間	平日 8:30～17:15（年末年始・祝日を除く） ※施設の状況により変更になることもあります		9:30～11:00	9:30～11:00	13:30～15:00
4月	1日(火)～30日(水)	測定月間	14日(月)	21日(月)	14日(月)
5月	12日(月)～16日(金)	測定ウィーク	2日(金)	28日(水)	2日(金)
6月	9日(月)～13日(金)	測定ウィーク	3日(火)	23日(月)	3日(火)
7月	7日(月)～11日(金)	測定ウィーク	2日(水)	24日(木)	2日(水)
8月	4日(月)～8日(金)	測定ウィーク	7日(木)	27日(水)	7日(木)
9月	8日(月)～12日(金)	測定ウィーク	8日(月)	26日(金)	8日(月)
10月	1日(水)～31日(金)	測定月間	8日(水)	21日(火)	8日(水)
11月	4日(火)～7日(金)	測定ウィーク	10日(月)	20日(木)	12日(水)
12月	8日(月)～12日(金)	測定ウィーク	12日(金)	22日(月)	12日(金)
1月	5日(月)～9日(金)	測定ウィーク	7日(水)	22日(木)	7日(水)
2月	2日(月)～27日(金)	測定月間	4日(水)	20日(金)	4日(水)
3月	9日(月)～13日(金)	測定ウィーク	2日(月)	17日(火)	2日(月)

② 新規参加者募集と説明会の予定

対象者の年齢が**引き下げられました！**
～家族、友人をお誘いしませんか～

初回説明会の日 この日からスタート！	申込期間	対象者	申込方法
説明会なしで アプリ から すぐに 参加できます！	6月1日～	20歳以上 のみどり市民で アプリ を使用して参加される人	<u>6月1日より申込スタートです！</u> 詳細決定後、市ホームページ、 市公式 LINE、広報6月号で お知らせします。
9月4日(木) 午前・午後 9月12日(金) 午前・午後・夜	6月1日 ～8月8日	20歳以上 のみどり市民で 活動量計 を使用して参加される人 ※アプリで参加する人も、説明会に 参加することが可能です。	詳細決定後、市ホームページ、 市公式 LINE、広報6月号で お知らせします。



市ホームページ



市公式 LINE

これらの QR コードから確認できます！

①**毎日**の**歩数**で**健康ポイント**をためよう

活動量計を身につけて、歩数をカウントしよう！

1日あたりの歩数に対し**健康ポイント**がつきます！！

- 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)

最大 10pt/日データ送信後に健康ポイントがつきます

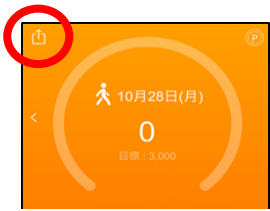
②**毎週**の**データ送信**で**健康ポイント**をためよう

活動量計のデータをサーバーに送ろう！

週 1 回のデータ送信で**健康ポイント**がつきます！！

- アプリもしくは活動量計でのデータ送信 3pt/週
- からだカルテにログインし、データチェック 2pt/週

合計 5pt/週



↑アプリ



↑活動量計

③**毎月**の**測定**で**健康ポイント**をためよう

測定スポットで体の変化をチェックしよう！

月 1 回の測定で**健康ポイント**がつきます！！

毎月第 2 週の測定ウィークなら測定結果表が打ち出されます。

- 体組成測定 **10pt/月**



④**健康づくり**で**健康ポイント**をためよう

ウォーキング以外の**健康づくりのための行動**にも**健康ポイント**を付与します！

けんしん(健診・検診)の受診や講演会、講座に参加して**健康ポイント**をもらっちゃおう！！

- 健診結果入力ポイント **300pt/年**
- 講演会や講座の参加 **30pt/回**

健康ポイントをためたら「**みどモス Pay**」に交換！

- 令和 7 年 1 月 1 日以降に付与される**健康ポイント**は「**みどモス Pay**」として交換されます。
- **健康ポイント** 1pt = **みどモス Pay** 1 モス になります。
- **みどモス Pay** への申請方法は、詳細が決まり次第、お知らせいたします。

そのほか「**元気プロジェクト**」の詳細について

- ホームページ「みどり市元気プロジェクト」

健康ポイントや、そのほかイベント情報など随時更新しています！

元気プロジェクトのページ→



- みどり市健康管理課 0277-72-2211

参考

健康ポイントがたまるイメージ

毎日 **3,000 歩**でも、
毎週**決まった曜日**にデータ送信
毎月**健康相談**で**測定**していると
1,000pt !
(**みどモス Pay** 1,000 モス分)
データはこまめに送りましょう

①	毎日 3,000～3,999 歩	2pt/日× 365 日 = 730pt
②	毎週データ送信	3pt/週× 50 週 = 150pt
	毎週からだカルテ ログイン	2pt/週× 50 週 = 100pt
③	毎月体組成測定	10pt/月× 12 月 = 120pt
④	健康づくりでポイント	
	・健診結果入力ポイント	300pt/年× 1 回 = 300pt
	・イベント参加ポイント 例 桐生大学連携講座、歯周病予防講座、ウォーキングイベント	30pt/回× 1 回 = 30pt
	合計	1,430pt