

みどり市

元気プロジェクト通信

第 18 号 令和7年 12月発行

発行:みどり市健康管理課



みどモス

※今回号より、紙媒体ではなく、原則アプリ内・ホームページから、もしくは測定スポットの掲示にて、確認いただく仕様に変更となりますので、ご了承ください。



寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。これからクリスマス、お正月と楽しい行事もありますので、よく食べ、よく寝て、よく動き、冬こそ体力をつけましょう！

今回は、ウォーキングラリー結果やイベント情報、健康ポイントの交換、データ送信のご案内についてお知らせします。

ウォーキングラリー〈セブ島編〉おつかれさまでした！

ウォーキングラリーが11月30日(日)に終わりましたが、皆さん楽しんでいただけましたでしょうか？今年度も、完歩賞やベストウォーカー賞の方へは、ポイント付与のかたちで表彰させていただくことにしました。対象の方へ12月下旬にポイントを贈呈しますので、からだカルテでのご確認をお願いいたします。

見方が分からない方は、健康管理課(TEL:0277-72-2211)までお問い合わせください！

ウォーキングラリー結果

参加者 1,135 人

完歩賞 726 人

ベストウォーカー賞 259 人

※完歩賞 50P、ベストウォーカー賞 20P 贈呈



～冬のイベントのお知らせ～

冬の寒い中でもお出かけしたくなるイベントを企画いたしました。みなさんと一緒に学び、健康になりましょう！興味がある方は、ぜひお早めにお申込みください。

令和 8 年 1 月 28 日(水) 歯と口の講演会

「むし歯だけじゃない お口の病気 ～知って得する歯の裏話～」

この講座にご参加いただくと
健康ポイント30ポイント 贈呈！

会 場：大間々保健センター 2階
時 間：午後 1 時 30 分～3 時(受付:午後 1 時 15 分～)
講 師：なのはな歯科・口腔クリニック 片山雅文 先生
対 象 者：市内在住・在勤の人
参 加 費：無料
申込期日：令和 8 年 1 月 26 日(月)
申 込 先：健康管理課へ電話(TEL:0277-72-2211)

もしくは、右の申込みフォームへ入力

↑ 申込みフォーム



お口のトラブルを予防して、
元気な生活を送ろう！

裏面には、ポイント交換に関する案内もあります！必ずご確認ください！

健康ポイントは「みどモス Pay」に交換されます！

これまでの貯まったポイントは、みどモス Pay として地域で利用することができます。

健康ポイント 1pt = みどモス Pay 1モス(1円)

みどモス Pay を利用するにあたり、アプリ「chiica」のダウンロードをお願いいたします。

健康ポイントからみどモス Pay に交換する方法につきましては、

別紙「重要なお知らせ 元気プロジェクトでためた健康ポイントの交換について」をご覧ください。

別紙については、ホームページ「元気プロジェクト マニュアル集」に掲載しています。



こまめなデータ送信・2 月に振り返り測定を！

アプリの方は最低でも 7 日間に 1 回、活動量計の方は最低でも月 1 回データを送信し、健康ポイントが失われないように注意してください。

2 月は測定月間となりますので、振り返り測定をし、1 年間の取組の成果を確認しましょう。

また、令和 7 年度から新規で元気プロジェクトを始めた方にはアンケートの回答に御協力をお願いいたします。

データ送信



- 活動量計
最低でも月に 1 回送信
(コピーまたは
リーダーライターにかざす)



- アプリ
最低でも 7 日間に 1 回送信
(ホーム画面の左上をタップする)

体組成測定



- 2 月は測定月間です。
期間内に体組成測定を行う
と、結果用紙が印刷されます。

※多世代交流館、桐生大学グリーンアリーナ
では、結果は印刷されません。

アンケート回答

令和 7 年度に元気プロジェクトに参加した方を対象に、
アンケートを実施します。

「からだカルテを開く→メニュー→アンケート一覧→
新規参加者振り返りアンケート」から回答できます。

御協力をお願いいたします。

アンケート回答で
15 ポイント付与！

健診は受診しましたか？ 登録期限は 3/31 までです。お忘れなく！！

アプリ「からだカルテ」から健診結果を登録・分析を行うと、後日、健康ポイント 300 ポイントが付与されます。

ポイント付与には、以下の 4 つの STEP が完了している必要があります。



健診データ入力
まずは健康診断の結果
を入力しましょう。



生活習慣のチェック
次に生活習慣について
お答えいただけます。



解析スタート
登録が完了したら「解析」
を開始してください。



解析結果を確認
解析結果をご確認いた
だけます。

登録方法については、
ホームページ：元気プロジェクト マニュアル集
「健康診断を入力・分析を行って、健康状態をチェック
しましょう」をご確認ください。



←こちらから確認できます。

問合せ先:健康管理課 0277-72-2211

※転出等でみどり市民ではなくなった場合はIDが削除されます。それまでのポイントも無効となりますのでご了承ください。