

気軽に運動をはじめたい

毎日どれくらい歩いているんだろう

せっかくだから楽しく長く続けたい

最近運動不足……。なにかきっかけはないかしら



そんなあなたに

参加無料

※スマホアプリの
通信料は自己負担

令和6年度

健康ポイント

参加者追加募集



募集開始 8/5 (月) ~

スマートフォンや、活動量計（無償貸出可）で気軽に参加できます！

参加方法など
詳細は裏面へ

こだいら健康ポイント事業とは

活動量計やスマートフォンを使って、日常生活の中で楽しみながら健康づくりと健康意識の向上に取り組む事業です。日々のウォーキングや健康診査等の受診、市の健康教室やイベントに参加して、健康ポイントを貯めていきます。



◀◀モチベーションが続く楽しい機能がいっぱい！

- ・目標歩数クリアでポイントをゲット
- ・歩数ランキング機能付き
- ・日々の歩数をグラフで見える化 など

参加方法

活動量計または、スマートフォンアプリのどちらか一方をお選びください。

活動量計（無料貸出可）		スマートフォン	
 ・申し込み後、郵送で届きます。 ・小型のため持ち歩きしやすく、歩数がすぐ確認できます。		 ・アプリをインストールして使います。（パスワードは申し込み後付与） ・日々の歩数をグラフで見える化、歩数ランキング等も確認できます。	
申込方法		電子申請のみ	
はがき または 電子申請		電子申請のみ	

【はがきの場合】

（はがき見本）
こだいら健康ポイント
申込み
①住所
②氏名（フリガナ）
③生年月日・年齢
④電話番号
⑤身長
⑥ニックネーム（ひらがな・カタカナ・英数字2～10文字）

- ・郵送の場合は、左記の見本どおり必要事項を記入して郵送してください。
- ・健康センター、東部出張所、西部出張所にある専用はがきでも申請ができます。

【宛先】

〒187-0043
小平市学園東町1-19-12
小平市健康推進課 行（当日消印有効）

【電子申請の場合（インターネットによる申込み）】



◀◀左記のQRコードを読み取って申込みができます。

QRコード対応機種以外のスマートフォン、パソコンから申請する場合は、小平市ホームページから申請できます。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

申込み後～実施までの流れ

9月下旬

案内発送 ※

※案内発送時に、活動量計やアプリの使い方等の詳細をお送りします。

10月1日よりスタート！

目標歩数クリア・健康診査の受診・イベントへの参加などを行うことでポイントが貯まります。



市内14か所に設置されている活動量計のデータ送信端末でも、ポイントを貯めることができます。

令和7年3月

目標ポイントを達成した方全員に
商品券500円分を
プレゼント！

【申込期間】 令和6年8月5日（月）～ 8月26日（月）

【募集期間】 活動量計150名 / スマートフォンアプリ150名

※先着順、定員になり次第終了

【参加条件】

- ・20歳以上の市民の方（お申込み時点）
- ・健康関連のアンケート調査にご協力いただける方
- ・令和7年3月までご参加いただける方

「こだいら健康ポイント事業」に関する
お問い合わせ

小平市健康福祉部健康推進課
☎042-346-3704(平日 午前8時30分～午後5時)