

～健康寿命日本一のまちをめざします！～

志木市いろは健康ポイント事業

参加手引き



カパル © (公財) 志木市文化スポーツ振興公社

氏 名

管理番号

ニックネーム

【担当・お問合せ先】 志木市役所 健康政策課

住 所：〒353-8501 埼玉県志木市中宗岡1-1-1

電 話：048-473-1674

F A X：048-474-4462

メー ル：kenkou-seisaku@city.shiki.lg.jp



最新情報はこちら

目次

【1】 志木市いろは健康ポイント事業とは	-----	1
【2】 いろは健康ポイント事業 1年間の流れ	-----	2
【3】 いろは健康ポイントの獲得方法	-----	3
【4】 いろは健康ポイント一覧表	-----	6
【5】 『あるこう！かざすくん』の各種機能	-----	8
【6】 活動量計の使い方	-----	10
【7】 活動量計の注意事項	-----	12
【8】 スマートフォンアプリの注意事項	-----	14
【9】 マイポータルについて	-----	14
【10】 個人情報の取扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更	-----	15
【11】 各種手続き	-----	15
【12】 Q&A よくある質問	-----	16
【13】 かざすくん設置場所参考図（令和8年3月末現在）	-----	17
【14】 かざすくん設置場所一覧（令和8年3月末現在）	-----	18
【別紙】 健診項目チェック票		
【別紙】 いろは健康ポイント対象プログラム一覧表		

～皆様へのお願い～

本事業は、参加される皆様に健康になっていただくことを目的としています。ご自身の健康状態に応じた感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

【1】志木市いろは健康ポイント事業とは

運動や健全な食生活を維持・継続できるきっかけづくりとなることを目的とした事業です。

すでに運動を行っている人はもとより、健康には興味があるけれどなかなか始められない方や、始めてみたけれど継続できない方には特にお勧めです。

健康に役立つことをした場合にポイントが獲得でき、貯めたポイントをお買物券と交換できる仕組みとなっています。

■参加費 無料（活動量計は無料でお貸しします）

■参加条件

下記の条件を満たした方がご参加いただけます。

- 1) 40歳以上（前年度時点）で市内在住の方
- 2) 参加期間中に行う健康関連のアンケート調査、計測会などにご協力いただける方

■健康ポイントを貯めるにはどうしたらいいの？

市がお貸しする活動量計または専用アプリがインストールされたご自身のスマートフォンを日常的に携帯し、以下のことをするとポイントが獲得できます。

- 1) 公共施設などの市内約30か所に設置した専用端末に活動量計またはスマートフォンをかざす。
- 2) 市の指定する健康づくりプログラムに参加する。
- 3) 健診結果の写しを健康政策課に提出する。 など（詳しくは3～6p参照）

■貯めたポイントは何に交換できるの？

1ポイントを0.3円で計算し、500円単位で志木市商工会お買物券と交換できます。（令和8年3月現在）

対象期間：当該年度の4月16日から翌年4月15日まで

ポイント：仮に全てのポイントを獲得すると最大で3,000円分となります。



なお、500円未満相当のポイント（1,667ポイント未満）は翌年度に自動繰り越しとなりますので、貯めたポイントが無駄になることはありません。

例) 7,514ポイントを獲得した場合の計算方法

<p>7,514ポイント×0.3円=2,254.2円 →2,000円分のお買物券と交換。残り254.2円についてはポイントに換算し直し翌年度に繰り越し 254.2円÷0.3=847.3ポイント（小数点第1位は四捨五入） →847ポイントは翌年度に繰り越し</p>

【2】いろは健康ポイント事業

1年間の流れ

前年度からの参加者

年度切り替えのタイミング

旧年度：4月15日 23:59まで

新年度：4月16日 0:00から

※なお、4月16日はかざすくんが終日メンテナンスとなりますのでかざすことができません

新規参加者

募集期間：7月～8月頃

定員：400名（予定）

<応募者多数の場合は抽選>

※詳細は広報しき、市ホームページ、募集チラシなどでお知らせする予定です。

前年度分ポイントとお買物券の交換

毎年6月～7月頃に簡易書留郵便による配布を予定しています。

※なお、お買物券に該当しない人（1,667ポイント未満）につきましても、結果表等を普通郵便にてご郵送いたします。



初回計測会

10月頃

体組成測定、膝間力・足指力測定、足撮影、足圧、アンケート、舌圧測定など



実施期間

4月16日～翌年4月15日

実施期間

初回計測会後～翌年4月15日

実施期間中は以下の活動により「いろは健康ポイント」を獲得できます！（3～6p参照）

- 【1】活動量計またはスマートフォンを持ち歩く・データを送信する
- 【2】体組成計（体重計）により体重・BMIなどを計測する
- 【3】市が指定する健康づくりプログラムに参加する
- 【4】健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出する、がん検診を受診する
- 【5】ウォーキングの際に「地域を見守る」 など

計測会

内容：体組成測定（体重・体脂肪率・筋肉量・水分量・基礎代謝量）、膝間力・足指力測定（歩行機能・転倒リスク評価）、足撮影、足圧、アンケート、舌圧測定 など

※対象者を絞った形で実施する場合がございます。

※対象者には、事前に個別通知をお送りします。

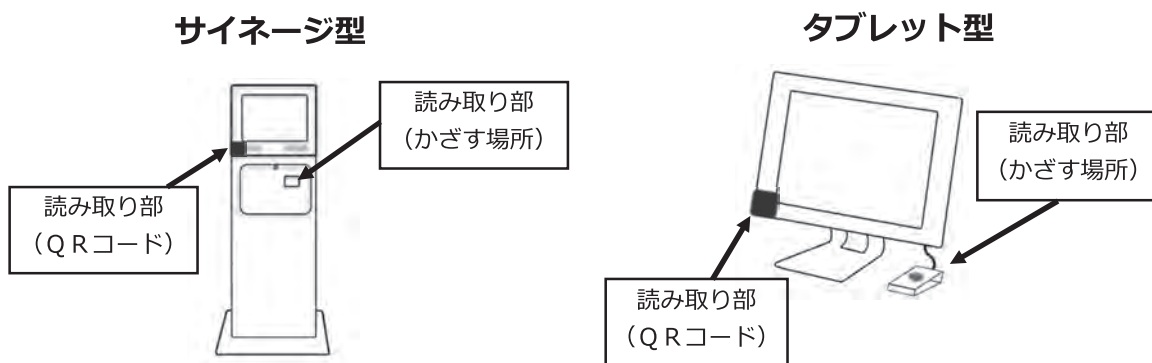


今年度分のポイントとお買物券の交換については翌年6月～7月頃を予定しています

【3】いろは健康ポイントの獲得方法

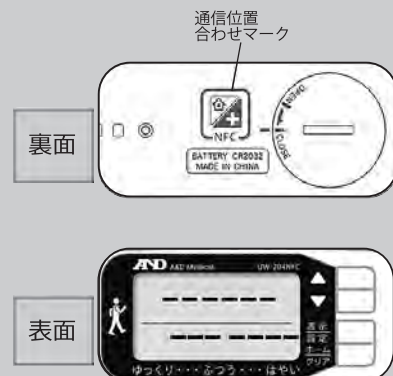
(1) 活動量計または自身のスマートフォンを持ち歩く・データを送信する

- 1) 市より配布された活動量計またはご自身のスマートフォンを普段から持ち歩き、歩数などのデータを記録する。
- 2) 専用端末（以下：あるこう！かざすくん）の読み取り部にかざして、データを送信する。
（設置場所については、**18 p かざすくん設置場所一覧**をご参照ください）
- 3) データを送信して獲得したポイントを、「あるこう！かざすくん」の画面上で確認する。



i 活動量計のかざしかた

- 1 裏面の<通信エリア>を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。
- 2 音が鳴るまでかざし続けてください。
(通常は3秒~4秒程度で音が鳴ります)
- 3 通信中は、液晶表示部が右図のような表示になります。



※スマートフォンアプリは、カメラ機能によるQRコード読み取りとなります。

※活動量計・スマートフォンアプリからは、2週間分のデータしか送信できません。また、活動量計は2週間で過ぎると古いデータは上書きされ、消えてしまいます。最低でも2週間に1度は、データ送信(かざす)を行きましょう。データ送信(かざす)回数に制限はありません。

※一定期間データ履歴が確認できない場合、状況確認等のため、市から連絡をさせていただく場合があります。

※活動量計に不具合がありましたら、健康政策課にご連絡ください。初期不良(配布から2週間以内で明らかな破損・不具合がある場合)に限り新しいものと無償交換いたします。活動量計の経年劣化による故障や破損、紛失、誤って洗濯したなどにより故障した場合は、原則として**実費負担(3千~4千円程度)**での交換となりますので予めご了承ください。

(2) 体組成計(体重計)により体重・BMIなどを計測する

令和8年3月現在、市内13か所に体組成計が設置されています。

(設置場所については、**18 pかざすくん設置場所一覧**をご参照ください。)

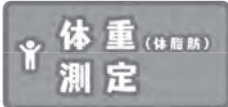
靴下やストッキングを履いていると正しく計測されませんので、測定時は素足になって測定してください。コート等厚手の上着はできるだけ脱ぎましょう。

体組成計(体重計)の測り方

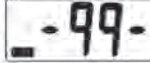
素足になって準備をしましょう。
ペースメーカー装着の方は体組成計の使用はできません。

①活動量計またはアプリを『あるこう!かざすくん』の読み取り部にかざしてください。

※体組成計の画面が消えていることを確認してください。消えていない場合は、片足で踏み込むと、画面の表示が消えます。


②『あるこう!かざすくん』の、のボタンをやさしくタッチしてください。

※十数秒待ってください。または、それ以上かかる場合があります。タイムアウトした場合は①からやり直してください。

③『あるこう!かざすくん』には「準備できたお!」と表示され、体組成計には  と表示されます。

④体組成計に  と表示されたら、体組成計に乗ってください。

⑤ピッピッと音が鳴って、体組成計に  と表示されたら測定終了です。

⑥体組成計には体重と体脂肪率が表示されます。〈表示例〉 

⑦詳しい計測結果は『あるこう!かざすくん』の画面で確認できます。

測定終了です。ウェットティッシュ等で体組成計を拭いてください。

詳しくは、体組成計(体重計)に備え付けの『体組成の測り方』をご参照ください。

(3) 市が指定する健康づくりプログラムに参加する

本事業では、市が指定する運動・食生活改善プログラムへの参加や民間スポーツクラブに入会すると、ポイントがつく様々なプログラムを用意しています。是非この機会に健康づくりプログラムに参加し、運動習慣や食習慣を見直しましょう。ポイント対象プログラムについては、別紙「いろは健康ポイント対象プログラム一覧」をご参照ください。

(4) 健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出する、がん検診を受診する

本事業では、当該年度（4月1日～翌3月31日）に健(検)診を受診した際、必要な手続きを行うと健(検)診受診ポイントを獲得することができます。

健(検)診の種類によってそれぞれ方法が異なりますので以下をご参照ください。

1) 「特定健診」もしくは「人間ドック」を受診した場合

- ・ポイント獲得には、必須検査項目の受診や、健診結果の写しの提出が必要な場合がございます。
- ・詳細は別紙「健診項目チェック票」をご確認ください。
- ・健診結果は、郵送または直接、健康政策課へご提出ください。なお、市民サービスステーションや柳瀬川駅前出張所でもお預かりしています。

提出期限：3月31日（必着）



- ※提出された健診結果等は返却できませんので、必ず『コピー』を提出してください。
- ※4月1日以降の提出は、翌年度のポイントとなります。
- ※出張所等に提出する際には封入し、記名の上ご提出ください。
- ※ポイントが付与されるまで数ヶ月かかりますのでご了承ください。



2) 「がん検診」を受診した場合

- ・市のがん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮頸がん・乳)を受診することでポイントを獲得できます。
- ・申請は不要です。ポイントは年度末にまとめて付与します。

3) がん検診アンケートポイント

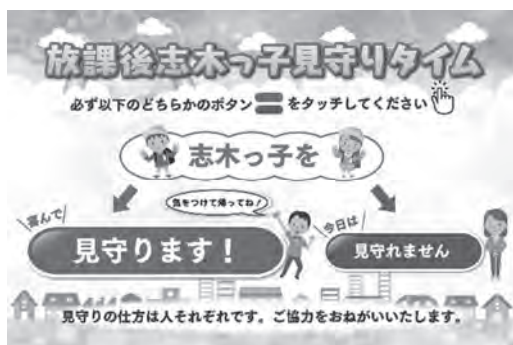
- ・がん検診の受診(前年度)についてのアンケートに回答をすると獲得することができます。

(5) ウォーキングの際に「地域を見守る」

1) 平日 16時～18 時の間(年末年始・祝日は除く)「あるこう！かざすくん」に活動量計をかざすと「見守りタイム」画面が表示されます。「見守ります」・「見守れません」のいずれかをタッチしてください。

2) 「見守ります」をタッチすると1日につき1ポイント付与されます。ウォーキングの際に、放課後の児童等の「見守り」にご協力ください。

※見守り方は人それぞれですので、自分なりの見守り方でご協力をお願いいたします。



<イメージ>


実際の画面とは異なる場合があります

【4】いろは健康ポイント一覧表

	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数
歩 数 の 測 定	かざすくんポイント	歩数やかざす回数に関係なく、1日1回かざすと獲得	1回/日 1ポイント
	歩数ポイント	1日の歩数が 各年齢別に設定された目標歩数 をクリアした場合に獲得 (別表1を参照) (1日1回・活動量計のメモリ日数分)	1回/日 5ポイント
	アクティブポイント	1日のアクティブ歩数(3メッツ以上の歩数)が 各年齢別に設定された目標アクティブ歩数 をクリアした場合に獲得(別表1を参照)(1日1回活動量計の記録日数分)	1回/日 5ポイント
	ボーナスポイント	今月の平均歩数が先月よりも多かった場合もしくは 各年齢別の目標歩数 をクリアした場合に獲得(1ヶ月に1回・翌月の16日以降にかざした時に獲得)	1回/月 100ポイント
体 組 成 測 定	からだ改善ポイント	先月に比べBMIや体脂肪率が改善もしくは 年齢別BMI・体脂肪率の基準値 の範囲内にある場合に獲得 (別表2を参照)(1ヶ月に1回・翌月の16日以降にかざした時に獲得)	1回/月 BMIと体脂肪率 各100ポイント (最大200ポイント)
	運動ポイント	市が指定する運動プログラム(別紙一覧表参照)に参加した場合に獲得 (1ヶ月で最大5回参加分まで)	1回 20ポイント
	食生活改善ポイント	市が指定する食生活改善プログラム(別紙一覧表参照)に参加した場合に獲得 (1年度に最大10回参加分まで)	1回 20ポイント
	健 康 プ ロ グ ラ ム	健(検)診受診ポイント	① 健診受診ポイント(詳しくは5p参照) 特定健診(健康診査)または人間ドックの受診が確認できた場合に獲得 (毎年度1回まで)
② がん検診受診ポイント 市のがん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん)の受診が確認できた場合に獲得 ※市以外のがん検診受診は対象外。申請は不要です。			各1回/年 各50ポイント (②と③合わせて 上限150ポイント) ※年度末にまとめて 付与します。
③ がん検診アンケートポイント 市以外のがん検診(職場など)を前年度に受診し、専用のアンケートに回答した場合に獲得 ※アンケート(WEB)の回答フォームには、市ホームページや健康インフォメーションからアクセスできます。			
健康診断の受診	健診結果ポイント (継続参加者のみ)	2年度連続で健診または人間ドックの結果の写しを提出した方が対象のポイントです。 収縮期血圧・HbA1c(または空腹時血糖)・中性脂肪の数値が基準値以内もしくは、 前年度より改善を認めた場合に各項目につきポイントを獲得	各50ポイント (最大150ポイント)
保 健 指 導	特定保健指導終了 ポイント	特定保健指導対象者で3ヶ月間指導を受け、終了が確認できた場合に獲得	1回/年 200ポイント
見 守 り	見守りポイント	平日16時～18時の間(年末年始・祝日は除く)にかざし、「見守ります」ボタンをタッチすると獲得 ※実際の見守り方は人それぞれです(詳しくは5p参照)	1回/日 1ポイント

別表 1 : ポイント対象となる年齢別の歩数・アクティブ歩数

年齢 ※1	1日の目標歩数	1日の目標アクティブ歩数 ※2 (3メッツ以上の歩数)
65歳未満	10,000	4,000
65歳～74歳	8,000	2,000
75歳～89歳	7,000	1,000
90歳以上	5,000	250

 目標歩数は参考値であり、人によっては歩きすぎとなる場合があります。歩きすぎは関節等を痛めてしまうこともあり体によくありません。ご自身の体調に合わせ適度な運動を心がけましょう。

※1 年齢別の歩数等はかざした日の年齢で計算される設定となっています。

※2 アクティブ歩数とは、実際に歩いた歩数のうち3メッツ以上の歩数を示しています。

メッツとは身体活動の強度を示し、3メッツは時速約4kmの速さでのウォーキングと言われています。

別表 2 : ポイント対象となる年齢別 BMI・体脂肪率の基準値


年齢	BMIの基準値※	体脂肪率の基準値	
	性別関係なく	男性の場合は	女性の場合は
40歳～64歳	18.5以上 25未満	12%以上 22%未満	22%以上 32%未満
65歳以上	18.5以上 25未満	14%以上 24%未満	23%以上 35%未満

※BMIとは、「ボディマス指数」と呼ばれる肥満度を表す指標です。【BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗】
例) 身長160cm、体重50kgの場合【BMI=50÷(1.6×1.6)=19.53125】BMIは約19.5となります。

【1】体組成計で測定したBMIと体脂肪率が、2ヶ月間連続で上記別表2の基準値内の場合は、翌月16日以降の最初にかざした時にポイントを獲得できます(それぞれ100ポイント)。

【2】上記別表2のBMIと体脂肪率の両方、もしくはどちらかが、基準値内にない場合でも、先月の値に比べて今月の値が改善されていれば、BMIと体脂肪率のそれぞれに対し、翌月16日以降の最初にかざした時にポイントを獲得できます(それぞれ100ポイント)。

例) 8月(8/1～8/31)と9月(9/1～9/30)を比べたポイントは、10月16日以降最初にかざした際にかざすくんの画面で確認できます。

 ※体組成計の数値は1日～末日のデータで比較しています。ひと月測らないと2ヶ月間ポイントがつかみませんので、毎月1回は測るようにしましょう。

【5】『あるこう！かざすくん』の各種機能




(1) 血圧測定

令和8年3月現在、市内11か所に自動血圧計が設置されています。

(設置場所については、**18p かざすくん設置場所一覧**をご参照ください。)

正しく血圧を計測するために、3分間程度はおしゃべりなどせず安静にした状態で計測してください。上着やトレーナーなどの厚手の服はできるだけ脱ぎ、Yシャツなどの薄着の服はそのまま計測してください。厚手の服や袖をめくり上げて計測すると正しい血圧が計測できない場合もありますので、腕まくりはせず、片腕の衣服を脱いだ状態で測定することをおすすめします。

① 自動血圧計の測り方

- 1 活動量計を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。
- 2 『あるこう！かざすくん』の画面に『血圧測定』のボタンが出たら、やさしくタッチしてください。

- 3 『あるこう！かざすくん』の画面が下図のように変わったら、血圧の計測を開始します。



- 4 慌てず、ゆっくりで構いませんので、薄着になり血圧計の前に座ります。血圧計に左右どちらの腕でも構いません。しっかりと肩口まで腕を挿入し、スタートスイッチを押します。



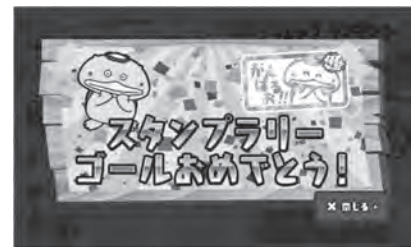
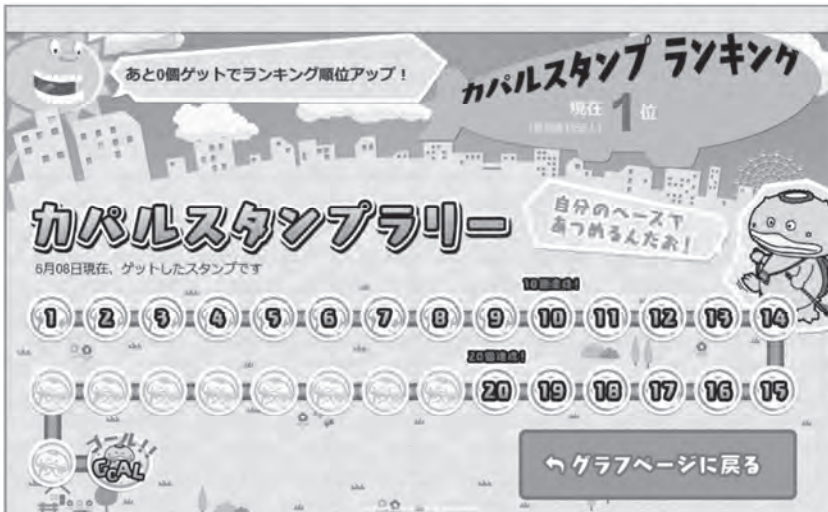
- 5 動いたり話したりせず、計測が終了するまで、静かにしててください。計測が終了すると、『あるこう！かざすくん』の画面にも結果が表示されます。(印刷紙は出力されません)

(2) カパルスタンプ・カパルスタンプラリー

『あるこう！かざすくん』にかざすと、健康ポイントとは別にカパルスタンプを獲得できます。

カパルスタンプは1か所で1日1個獲得でき、同じ日であっても違う場所の『あるこう！かざすくん』にかざすと、かざした場所の数だけ獲得できます。

! カパルスタンプは健康ポイントには加算されませんのでご注意ください



<イメージ> 実際の画面とは異なる場合があります

また、カパルスタンプラリーでは、1週間単位（月曜始まり）で、全かざすくんのうち、自分が何か所カパルスタンプを獲得したかが分かるようになっています。その他、獲得数の合計を競うスタンプランキング機能や、10スタンプ・20スタンプ・完全制覇で画面が切り替わる等の機能があります！

(3) 歩数ランキング

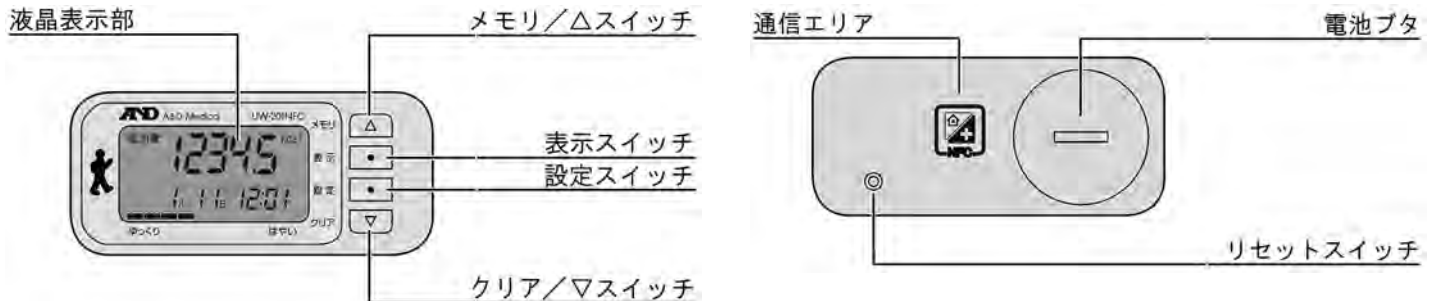
歩数ランキングが表示されます。特に『本日のランキング』はリアルタイムに変動しますので、後ろの人に抜かれないよう毎日頑張りましょう！

ランキング種類	更新のタイミング	集計期間	(例) 9/20(月)14:00にかざした場合
本日のランキング (1日の歩数)	リアルタイム (かざした時)	本日～ かざした時まで	9/20(月) 0:00～14:00までのランキング
週間のランキング (1週間の平均歩数)	毎週月曜 ※月曜始まりです	前週月曜～ 前週日曜まで	9/13(月)～9/19(日)のランキング
月間のランキング (1ヶ月間の平均歩数)	毎月16日	前月1日～ 前月末日まで	8/1～8/31のランキング
年間のランキング (今年度の平均歩数)	毎月16日	4月16日～ 直近の16日まで	4/16～9/16のランキング

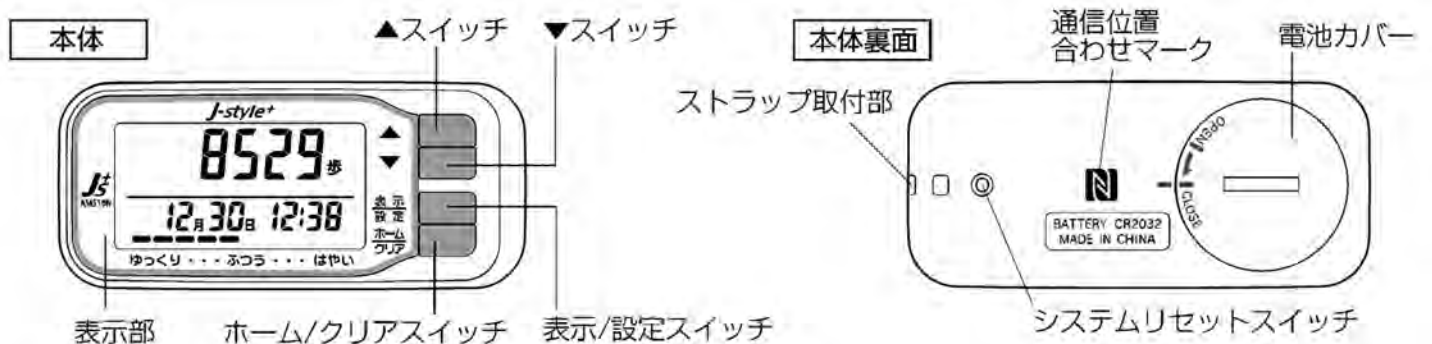
【6】活動量計の使い方

各部の名前と表示

(1) A&D (UW-201NFC) の場合



(2) KENBI(AM500N)・J-style+(AM510N)・A&D (UW-204NFC) の場合

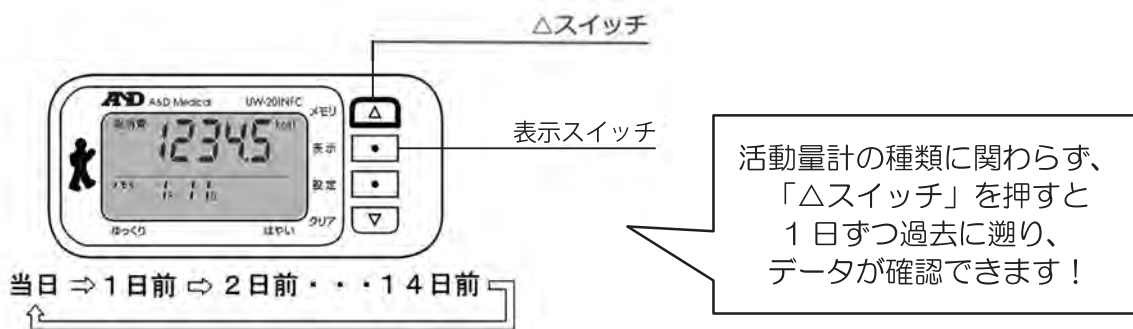
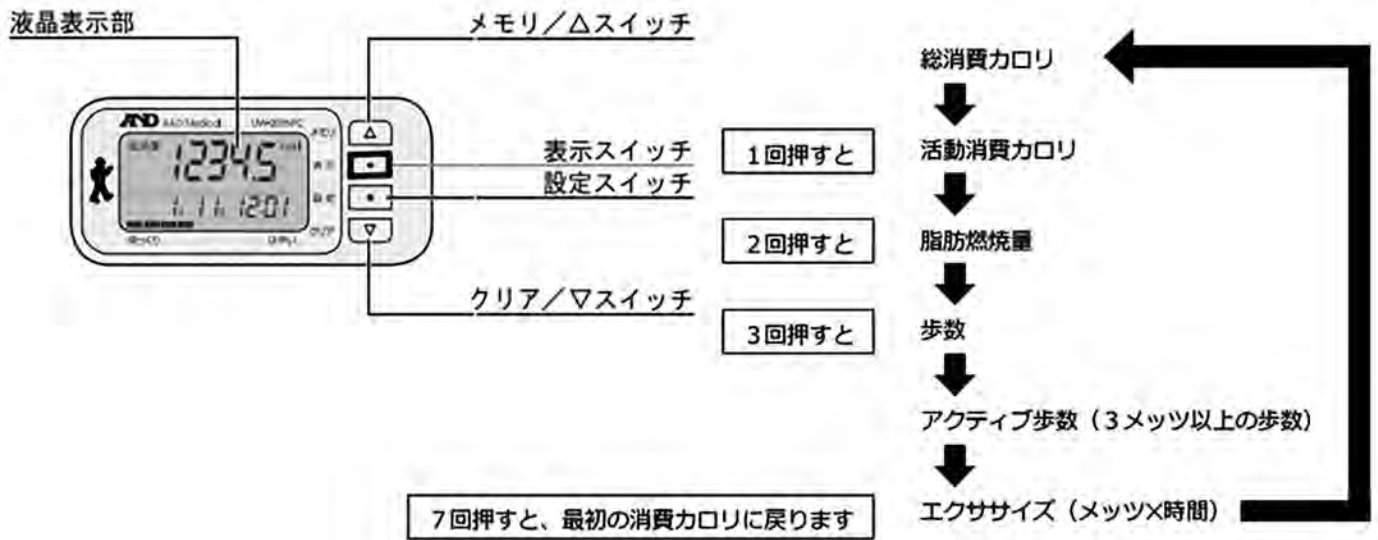


操作方法・表示の見方 (次ページ参照)

- 1) 歩数や距離などを見たい場合は、『表示スイッチ』を押してください。押す度に画面が切り替わります。
- 2) 過去の情報を見たい場合は、『△▽スイッチ』を押すと<過去のモード>に切替ります。
『△▽スイッチ』で見たい日付(14日間分)を表示し、『表示スイッチ』を押すと表示内容が切替ります。
- 3) 見たい表示内容のままで、『△▽スイッチ』を押すと、過去の情報が表示されます。
- 4) 何も操作せず、放置すると「省電力モード(画面の表示が消えます)」になります。その後再び操作する際には最初の画面が表示されますので、歩数や過去の情報を見た後はそのまま放置しても構いません。
- 5) <過去モード>から最初の画面に戻りたい場合は、(1)の活動量計の場合は『設定スイッチ』※、(2)の活動量計の場合は『ホーム/クリアスイッチ』を押すと最初の画面に戻ります。
※『設定スイッチ』を押す際、長押ししてしまうと画面が点滅し<設定モード>になってしまいます。
<設定モード>になってしまった場合は、再度『設定スイッチ』を短く押すと元に戻ります。

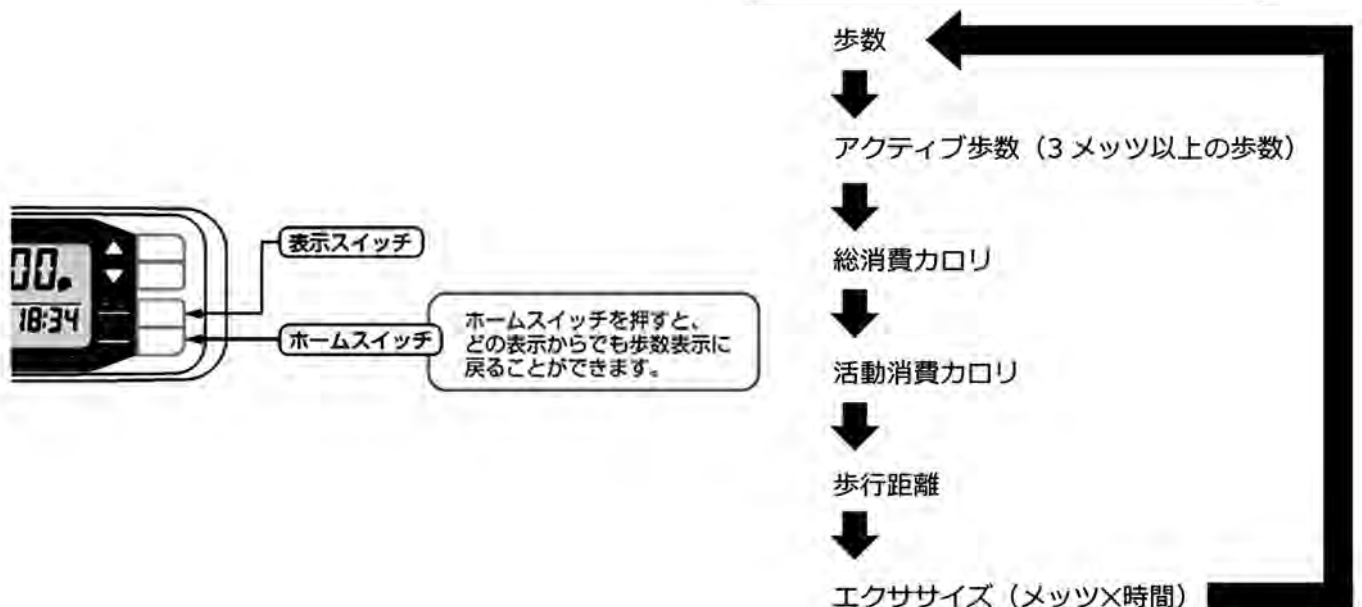
(1) A&D (UW-201NFC) の操作イメージ

表示スイッチを押すと下記のように画面が切り替わります



(2) KENBI(AM500N)・J-style+(AM510N)・A&D (UW-204NFC) の操作イメージ

表示スイッチを押すと下記のように画面が切り替わります





【7】活動量計の注意事項

（1）使用上の注意

- 1) 活動量計が汚れた場合は、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、乾いた布で拭いてください。
- 2) ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。
- 3) 水をかけたり、丸洗いをしないでください。
- 4) 高温多湿・直射日光・塵等を避けてください。
- 5) 乳幼児の手の届かないところに保管してください。

（2）故障かなと思ったら

- 1) スイッチを押しても何も表示されない。

電池が正しく入っていないか、電池が完全消耗している可能性があります。

電池を正しく入れても表示されない場合は、電池を交換してください。（次ページ参照）

- 2) 画面上に  マークが点滅もしくは点灯した。

電池が消耗しています。交換してください。

開始時に活動量計に入っている電池はテスト電池のため、比較的短期間で消耗する場合があります。

電池の寿命は使用環境・使用状況によって異なります。（電池の交換方法は次ページ参照）



- 3) 歩きはじめの歩数がカウントされない。

→誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までは歩数は更新されません。

（3）自動時間合わせ機能

実際の時刻から活動量計の表示時間が3分以上ずれている場合は、活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざすと正しい時刻、そして最新の「年齢・性別・身長・体重」データに自動的に修正されます。

※電池を取りかえた後もかざしていただくと正しい時刻に修正されます。その際は点滅を止めてからかざしてください。（次ページ参照）

(4) 活動量計の電池交換方法と点滅の止め方

- 1) 電池の購入費用はご自身での負担となります。
- 2) 電池交換を行う場合、手順は下記の通り※となります。
- 3) 電池を抜くと活動量計のデータが一時的に消え、日時もリセットしてしまいますので、必ず下記の手順で行ってください。
- 4) 市役所で電池交換を希望する方は、電池（CR2032）を購入してから健康政策課へお持ちください。職員が交換作業を代行いたします。

※電池交換手順

①電池を購入する

イメージ ⇒



(コンビニや家電量販店等で購入できるボタン電池です)



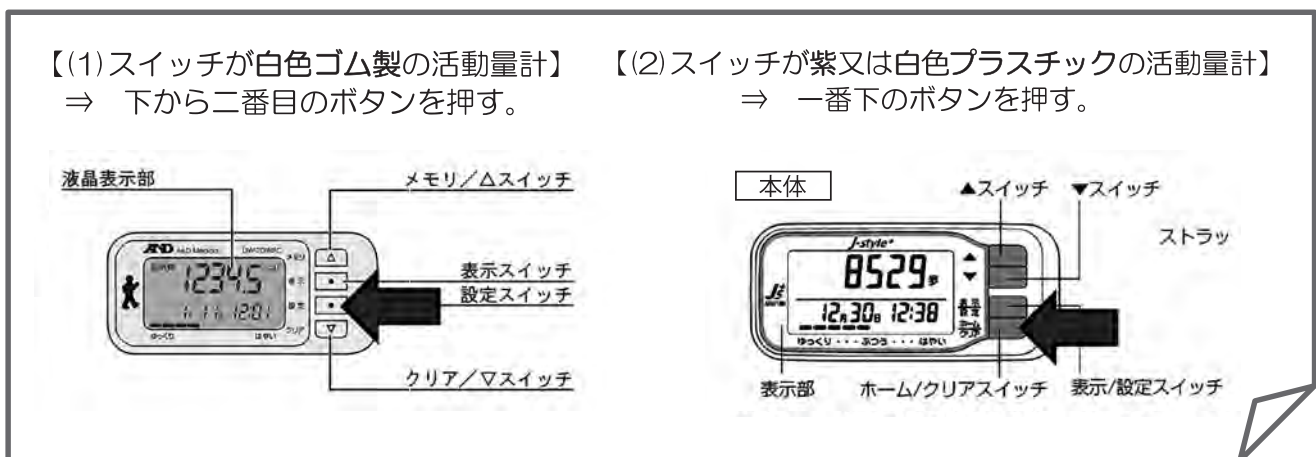
②交換する前に、活動量計を「あるこう!かざすくん」にかざす



③活動量計の電池を交換する（活動量計の裏面の電池カバーを、コインを用いて開ける）



④活動量計の表示が点滅しているのを、点滅を止める（止め方は下図参照）



⑤活動量計を「あるこう!かざすくん」にかざす

電池交換後、再度かざすことで、活動量計の情報（年齢や時刻等）が復旧します。復旧時には5秒ほど時間を要するので、通常時よりも長にかざしてください。なお、電池交換をすると、電池交換後の活動量計上の表示は0に戻ります。しかし、活動量計のメモリにはその日交換時までの歩数（毎時00分更新）は記録されていますので、交換後の歩数は追加され、かざすことで上書きされます。

【8】スマートフォンアプリの注意事項

活動量計とほぼ同様の機能がアプリにはあり、スマートフォンを日常的に使用する方にはおすすめです！

現在活動量計で参加している方でも、アプリに替えて参加することが可能です。

アプリに変更したい場合は、市役所での手続きが必要となりますので、健康政策課までご連絡ください。

活動量計ではなく、スマートフォンアプリで本事業に参加する場合、以下のチェック項目を満たしている必要がありますので事前にご確認ください。

iPhone の場合

- iOS15.0 以上の機種
(設定⇒一般⇒情報⇒システムバージョン)
- 「ヘルスケア」アプリがインストールしてある



Android の場合

- OS11.0 以上の機種 (設定⇒デバイス情報⇒アンドロイドバージョン)
- 「ヘルスコネクト」アプリがインストールしてある
- 「Google Fit」がインストールしてある
- 「Google Fit」で「位置情報」を ON にしてある



※令和8年3月時点。今後アプリのアップデート等により変更となる可能性があります。

【9】マイポータルについて

ご自身の歩数やポイント、体組成などの活動記録が確認できるサイトです。アプリ、活動量計の参加方法にかかわらず、参加者全員の個人ページがあります。ログインするには、6桁の管理番号とパスワードが必要です。初期パスワードは生年月日を西暦で表した時の8桁です。

(例：1950年4月15日生まれの方は「19500415」となります。)



【10】個人情報の取扱い、事業の中断・終了、事業内容の変更

(1) 個人情報の取扱い

- 1) 本事業では、参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」という。）の取扱いは、個人情報保護法ならびに、志木市の個人情報保護条例に準拠します。
- 2) 本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった本事業の目的以外に、参加者情報を利用することはありません。
- 3) 利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

(2) 事業の中断・終了

- 1) 本事業は、利用期間内であっても、サービスの中断またはサービスの全部もしくは一部の提供を終了することがあります。
- 2) 本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を志木市のホームページ等でお知らせします。

(3) 事業内容の変更

- 1) 事業内容を変更する場合は、志木市のホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。
- 2) 参加者情報の利用目的または利用範囲の変更を行う場合は、個人情報の保護に関する法律及び関連法規・ガイドラインに基づき、志木市から参加者に事前にお知らせし、同意を得た場合に限るものとします。

【11】各種手続き

(1) 変更手続き

申込時の住所変更等登録情報を変更される場合は、健康政策課にご連絡ください。

(2) 退会手続き

本事業は、参加者の諸事情により退会することが可能です。

- 1) 退会を希望する場合は、健康政策課までご連絡ください。退会届をご提出いただき、活動量計の返却または専用アプリのアンインストールをしていただきます。
なお、途中退会の場合、貯めたポイントは無効となりますので、ご了承ください。
- 2) 転出等により市民でなくなった場合は、退会手続きが必要となりますので、健康政策課までご連絡ください。

【12】Q&A よくある質問

2週間以上かざさないとうなるの？



活動量計は2週間分の情報がメモリ（蓄積）されますが、それ以降は古いデータから上書きされて消えてしまいます。せっかく歩いた情報が消えてしまいますので、最低でも2週間に1度かざしてください。

日付が変わると、歩数が0になったけど？



活動量計は日付が変わると自動的に0歩になりますが、昨日までの情報は記録されています。昨日までの歩数などの情報が見たい場合は、活動量計の使い方（10-11p）をご参照ください。

歩数とカウント数が違うけど？



活動量計は、誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までの歩数は更新されません。すり足歩行や自転車での移動はカウントされない場合がありますのでご注意ください。

現在のポイントが知りたいときは？



活動量計を『あるこう！かざすくん』にかざすとポイントが表示されます。かざすくんポイントが付くのは最初の1回だけ（1日1回）ですが、1日何回でも・どの場所の『かざすくん』にかざしていただいても大丈夫ですので、どんどん歩数やポイントを確認しましょう！マイポータルにログインしていただくと、いつでもポイントを確認できます。

貯まったポイントはとうなるの？



貯まったポイントは、1ポイント0.3円とし、500円単位で志木市商工会お買物券と交換できます。※500円未満相当のポイント(1,667ポイント未満)は、翌年度に繰り越せます。

志木市から引越すことになったんだけど？



志木市内のお引越しであれば継続してご参加いただけます。市外へお引越しの場合は、退会手続きならびに活動量計のご返却をお願いいたします。(15p参照)

活動量計が壊れちゃった！・紛失しちゃった！



初期不良（配布から2週間以内で明らかな破損・不具合がある場合）は、健康政策課までご連絡をいただければ無償にて交換いたします。それ以外の場合（破損・水濡れ・紛失・経年劣化による故障等）は実費負担（3千～4千円）での交換となりますのでご了承ください。

活動量計とアプリは何がちがうの？

【活動量計とスマートフォンアプリの主な違い】※どちらか一方での参加となります。

	活動量計	スマートフォンアプリ
データ送信方法	「あるこう！かざすくん」にかざす	「あるこう！かざすくん」にかざす (カメラ機能による二次元コード読取)
確認できるデータ	歩数、アクティブ歩数、消費カロリー、 歩行距離、身体活動量等	歩数、アクティブ歩数、歩数ランキング、 歩数グラフ、ポイント履歴等

【13】 かざすくん設置場所参考図（令和8年3月末現在）

R8.3現在

- 宗岡地区**
- 1 マミーマート上宗岡店
 - 2 総合福祉センター
 - 3 T M G 宗岡中央病院
 - 4 セブン-イレブン志木上宗岡4丁目店
 - 5 志木市役所
 - 6 宗岡公民館
 - 7 秋ヶ瀬スポーツセンター仮事務所
 - 8 いろは親水公園パークセンター
 - 9 セブン-イレブン志木中宗岡店
 - 10 ヤオコー志木宗岡店
- 本町地区**
- 11 街なかふれあいサロン
「いろは元気サロン本町」
 - 12 いろは遊学館
 - 13 セントラル・ウエルネスクラブ 志木
 - 14 市民サービスステーション
(マルイファミリ-志木8階)
 - 15 丸井 マルイファミリ-志木7階
 - 16 ヤオコー志木本町店
 - 17 セブン-イレブン志木大原店
- 幸町・館地区**
- 18 健康増進センター
 - 19 たなか整形外科クリニック
 - 20 マルエツ志木幸町店
 - 21 コーブ幸町店
 - 22 市民体育館
 - 23 ふれあい館「もくせい」
 - 24 柳瀬川図書館
 - 25 Dテニスクール 志木校
- 柏町地区**
- 26 いなげや志木柏町店
 - 27 第二福祉センター
 - 28 セブン-イレブン志木柏町4丁目店
- 駅**
- 29 志木駅 (ドゥーセット式番館2階)
 - 30 柳瀬川駅

-  血圧計&体組成計あり
-  体組成計あり
-  かざすくんのみ



【14】 かざすくん設置場所一覧（令和8年3月末現在）

No.	施設名	住所	体組成計	血圧計	TEL
上宗岡地区					
1	マミーマート上宗岡店	上宗岡5-8-40			486-2615
2	総合福祉センター	上宗岡1-5-1	○	○	475-0011
3	TMG 宗岡中央病院	上宗岡5-14-50			472-9211
4	セブンイレブン志木上宗岡四丁目店	上宗岡4-13-12			471-7117
中宗岡地区					
5	志木市役所	中宗岡1-1-1	○	○	473-1111
6	宗岡公民館	中宗岡4-16-11	○	○	472-9321
7	秋ヶ瀬スポーツセンター仮事務所	中宗岡3-14-20	○	○	473-4360
8	いろは親水公園パークセンター	中宗岡5-2-57			456-5070
9	セブンイレブン志木中宗岡店	中宗岡4-20-6			473-8592
下宗岡地区					
10	ヤオコー志木宗岡店	下宗岡2-11-27			470-5311
本町地区					
11	街なかふれあいサロン いろは元気サロン本町	本町1-6-3	○		424-4856
12	いろは遊学館	本町1-10-1	○	○	471-1297
13	セントラルウェルネスクラブ志木	本町5-16-21	○		471-8118
14	市民サービスステーション (マルイファミリー志木8階)	本町5-26-1	○	○	474-3030
15	丸井 マルイファミリー志木7階	本町5-26-1			487-0101
16	ヤオコー志木本町店	本町6-22-39			486-2611
17	セブンイレブン志木大原店	本町4-11-15			474-1215
幸町地区					
18	健康増進センター	幸町3-4-70	○	○	473-3811
19	たなか整形外科クリニック	幸町4-3-18			486-1010
20	マルエツ 志木幸町店	幸町1-3-35			473-5500
21	コープ幸町店	幸町1-18-28			487-5971
館地区					
22	市民体育館	館2-2-5	○	○	474-7666
23	ふれあい館「もくせい」 (志木第四小学校北校舎1階)	館1-4-1	○	○	473-8621
24	柳瀬川図書館	館2-6-14	○	○	487-2004
25	D テニススクール 志木校	館2-3-9			458-0202
柏町地区					
26	いなげや志木柏町店	柏町1-6-72			485-6576
27	第二福祉センター	柏町3-5-1	○	○	476-4122
28	セブンイレブン志木柏町4丁目店	柏町4-2-4			471-5711
駅近辺					
29	志木駅(ドゥーセット式番館2階)	新座市東北2-39-10			
30	柳瀬川駅				