

<いろは健康 21 プラン推進事業>

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

令和8年度

志木市

いろは健康ポイント事業



みんな
申し込んでお!

カバシ © (公財) 志木市文化スポーツ振興公社
埼玉県けんこう大使・志木市広職大使

新規参加者募集!

申込期間

限定400人

7月21日(火) ▶ 8月28日(金)



歩いて測って



楽しく健康になってお買物券もゲット!!



参加方法はどちらか選べるお!

1 活動量計で参加
無償でお貸しします



2 専用アプリをダウンロードした
ご自身のスマートフォンで参加



事業に参加する

健康づくりに
取り組む!

いろは健康
ポイントを貯める!



お買物券と交換!

詳しくは
裏面にて

申込み・問合せ/志木市役所 健康政策課 ☎048(473)1674

志木市いろは健康ポイント事業とは？

健康には興味があるけれど、なかなか運動を始められない方や、始めてみたけれど継続できない方などに特におすすめしたい、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。

運動をしたり、健康に役立つことをした場合などにポイントが獲得でき、そのポイントを貯めることで、お買物券と交換できます。楽しみながら、健康づくりが継続できるシステムとなっています。

参加費用や募集人数は？

参加費は、無料です。(活動量計は、無償でお貸しします)。今回の募集人数は400人です。応募者多数の場合は、抽選となります。

※すでに参加している方は、今回お申し込みいただく必要はありません。

参加条件は？

活動量計で参加される場合は(1)～(3)、専用アプリで参加される場合は(1)～(4)の条件を満たした方がご参加いただけます。

- (1) 40歳以上の市内在住者(1986年4月1日以前に生まれた方が対象)
- (2) 参加期間中に行う健康関連のアンケート調査、計測会(活動量測定、筋力測定)などにご協力いただける方
- (3) 令和8年10月16日(又は10月17日)の計測会に参加し、それ以降この事業にご参加いただける方

※計測会参加日からの開始となります。

- (4) アプリの場合は、以下のスマートフォンをお持ちの方

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できる

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できる

- 「Google Fit」がインストールできる



ポイントの獲得方法は？

市が無償でお貸しする活動量計、または専用アプリをダウンロードしたご自身のスマートフォンを携帯し、定期的に市内公共施設やスーパーなど市内約30か所に設置した専用端末に活動量計などをかざしていただくことで、ポイントが獲得できます。

このほか、市の指定する健康プログラムに参加したり、体の変化に応じてポイントが獲得できます。

【令和8年度いろは健康ポイントの主な取組内容】

種別	ポイント名称	取組内容
歩数の測定	かざすくんポイント	歩数に関係なく、専用端末にかざすごとに獲得
	歩数ポイント	1日の歩数が、年齢別に設定された目標歩数をクリアした場合に獲得
	アクティブポイント	1日のアクティブ歩数（早歩き）が、年齢別に設定された目標歩数をクリアした場合に獲得
	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、目標歩数を達成した場合に獲得
体組成測定	からだ改善ポイント	先月に比べ、専用端末にてBMIや体脂肪率が改善もしくは、基準範囲内にある場合に獲得
健康プログラム参加	運動ポイント	市の指定する運動プログラムに参加した場合に獲得
	食生活改善ポイント	市の指定する食生活改善プログラムに参加した場合に獲得
健康診断の受診	健(検)診受診ポイント	健診もしくは、人間ドック受診が確認できた場合に獲得（必須項目あり）
	がん検診受診ポイント	市のがん検診を受診した場合に獲得
	がん検診アンケートポイント	がん検診の一体的な把握を目的としたアンケートに回答した場合に獲得

※詳しくは志木市ホームページをご参照ください。




貯めたポイントは何に交換できるの？

1ポイント0.3円とし、500円単位で市内で使えるお買物券と交換できます。令和8年度からの参加者は、令和8年10月16日から令和9年4月15日までの獲得ポイントで交換します。初年度は、最大で1,500円分のお買物券と交換できる予定です（次年度以降は、最大で3,000円分の予定です）。

※500円未満のポイントは、翌年度に繰り越されます。

令和8年度の事業の流れ

令和8年 7/21～8/28	9月中	10/16～10/17
申し込む ①インターネット ②FAX ③郵送 ④電話 ⑤直接申し込み	参加決定通知(郵送)	新規参加者向け計測会への参加 事業案内説明、活動量計貸与、体組成測定、筋力測定、アンケート調査など 【いろは健康ポイント計測会日程一覧】 10月16日(金) 市民会館仮設会議室 10月17日(土) (マルイファミリー志木8階)

令和8年 10/16～ 令和9年 4/15 (令和8年度分ポイント付与期間)	令和9年 6月～7月頃
いろは健康ポイント事業実施 期間中、活動量計、体組成計データを定期的に測定・送信します。 (送信場所：市内公共施設や駅など約30カ所) ポイント付与メニュー A 活動量計・体組成データの測定・送信 B 健康プログラムに参加 C 健(検)診・人間ドック受診 D その他	令和8年度分ポイントをお買物券と交換 お買物券はご自宅へ郵送します。  ※使用可能期間は令和9年7月1日から令和9年12月31日となります。


参加申し込み方法は？

申込期間 令和8年7月21日(火)～8月28日(金)

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①インターネットで申し込む

志木市ホームページまたは二次元コードからアクセス！
 志木市ホームページ → トピックス → トピックスの一覧


- ②FAXで申し込む

○「令和8年度 志木市いろは健康ポイント事業 新規参加申込書」に記入のうえ、志木市役所健康政策課にFAXで送信 FAX番号：048(474)4462
- ③郵送で申し込む

○「令和8年度 志木市いろは健康ポイント事業 新規参加申込書」に記入のうえ、健康政策課に郵送で提出
 ◆郵送先住所：〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1 志木市役所健康政策課 いろは健康ポイント事業係
- ④電話で申し込む

◆受付時間：午前9時～16時30分(土・日曜日・祝日を除く) ※電話での申込は、大変混みやすくなっておりますので、①～③での申込を推奨します。
 ◆電話番号：048(473)1674
- ⑤健康政策課に直接申し込む

○「令和8年度 志木市いろは健康ポイント事業 新規参加申込書」に記入のうえ、健康政策課に提出
 ◆受付時間：午前9時～16時30分(土・日曜日・祝日を除く)
 ◆提出先：志木市役所健康政策課(志木市役所2階)

■参加申込は、インターネット・FAX・郵送・電話・直接申込のいずれかでお申込みください。

申込期間：令和8年7月21日（火）～8月28日（金）

◎インターネットの場合は志木市ホームページまたは二次元コードからお申込みください。

◎郵送・FAX・直接申込の場合は、こちらの新規参加申込書をご提出ください。

当選・落選に関わらず、後日お手紙をお送りします。



令和8年度 志木市いろは健康ポイント事業 新規参加申込書

すでに志木市いろは健康ポイント事業に参加している方は、そのまま継続できますので、今回お申込みいただく必要はありません。

令和8年 月 日

①	ふりがな		
	氏名	(男・女)	
②	ニックネーム ※データ登録の際に必要	※ニックネームは、ひらがな・カタカナ・英数で3～10文字以内でご記入ください。フルネームは使えません。	
③	生年月日・年齢	西暦 年 月 日 (年齢 歳)	※今回は、1986年4月1日以前に生まれた方が対象になります。
④	住所	〒353- 志木市	
⑤	昼間連絡の取れる電話番号	(携帯) () (自宅) () 携帯番号には特定健診や健康に関するお知らせをお送りします。	
⑥	身長	cm	※身長は、活動量計の設定に必要ですのでご記入ください。 ※小数点以下は、切り捨てでご記入ください。 (例) 160.5 cmの場合 →160 cm
⑦	健康保険の保険種別	志木市国民健康保険 ・ 後期高齢者医療保険 (75歳以上の人) ・ その他の保険	
⑧	参加方法	活動量計・専用アプリ (iPhone・Android) ※専用アプリは、参加条件(4)のスマートフォンをお持ちの方が対象です	
同意書 (チェックを入れてください)		市の健診およびこの事業において収集した測定値や健診結果、医療費等の情報は、匿名化したうえで研究機関等に提供し、いろは健康ポイント事業の運営及び成果分析調査を行うほか、市の健康づくり施策および事業実施のために利用することに同意します。また、市の指定する計測会に参加します。 <input type="checkbox"/> 上記事項に同意します (同意いただけない場合は、事業に参加できません)	

◀新規参加者向け計測会 (予定)▶

会場	日時 (所要時間：時間内でおおよそ1時間)	都合が悪い日程に×を記入してください。	
市民会館仮設会議室 (マルイファミリー志木8階)	令和8年10月16日(金)	9:30～12:30	
		13:30～16:30	
	令和8年10月17日(土)	9:30～12:30	
		13:30～16:30	

※上記計測会にご参加いただけない方は本事業にはお申込みできません。

※いつでも参加可能な方は、未記入をお願いします。

※ご参加いただく日時は、参加決定通知とともに郵送にてお知らせいたします。

※計測会の日時はご希望に添えない場合もありますので予めご了承ください。

ポイントを貯めて
お買物券と
交換できるお!

みんなの参加
待ってるお!



こんな声も
いただいてるお!

40歳以上の市民
約3,900人が
参加してるお!

事業に参加して
毎日充実してます。
意識して歩くようになりました。
これからも続けたい!!

【問合せ】

志木市役所 健康政策課

住所：志木市中宗岡1-1-1

TEL：048-473-1674

FAX：048-474-4462