

1

コースを選ぼう！

活動量計コース



または

アプリコース

スマートフォンアプリ
ヘルスプラネットウォーク

※必ず対応機種であることを確認してください。



詳しくは

はつらつ健幸ポイント 検索

参加
手引説明
動画

2

申し込みをして活動量計や書類を受け取ろう！

参加申込書

保健センターに郵送かファックスで提出してください。

WEB申込み

右のQRコードからお申し込みください。

お申し込みから2~4週間後、活動量計や書類をご自宅にお届けします。受け取りの時に宅配業者に年会費1,000円をお支払いください。

WEB申込み



アプリコースはWEB申込限定

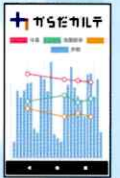
参加者の声

【70代 女性】

健康づくりに取り組み、「からだカルテ」で努力した結果が見えるところは、継続するモチベーションになっています。また、一緒に運動し、励まし合える仲間ができたことは、とても嬉しく思っています。これからも自分のペースで続けていきたいです。



市内10か所以上の測定コーナーで筋肉量や内臓脂肪レベルなどを測定できます！



3

ポイントをためよう！

活動量計やスマートフォンを携帯して歩き、ポイントをためましょう！

歩こう

歩数に応じて

最大550ポイント/月

測ろう

体組成の測定

毎月100ポイント

参加しよう

イベント等に参加して

20または100ポイント

受けよう

健診・検診 受診して

100ポイント~

誘おう

紹介した人、された人双方にポイント

対象者

紹介ポイント

紹介した人	一般	1人20pt(上限なし)
	アンバサダー	1人50pt(上限なし)
紹介された人		100pt

他にも様々な獲得チャンスがあります！

4

景品と交換しよう！

景品を選んでたまったポイントと交換しよう！

- QUOカード
- 図書カード
- JCBギフトカード

1pt=1円
年最大
5,000円

キリトリ線



料金受取人払郵便

宇部郵便局
承認

387

差出有効期間
2023年3月
31日まで

(切手不要)

755-8790

101

宇部市琴芝町二丁目1番10号

宇部市健康増進課

(保健センター) 行



個人情報の取扱いについて

市は、参加申込書の情報に加え、アンケート、活動量、体組成、健幸ポイント、マイページの利用ログ、各保険者が保有する健康保険の種別、医療費、健康診査、介護給付費に関する個人情報を収集、分析します。また、分析に当たっては、その一部を本事業の受託者である合同会社健幸都市InnovationCompany2に委託し、同社は市の監督のもと個人情報を利用します。

なお、個人情報は、特定の個人を識別できない状態に加工し、また、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないよう加工することにより、個人情報には当たらないデータとして外部に提供または統計情報として公表する場合があります。