

きたかみ健康福祉ポイント



いきいき健康“ポイ活”

きたポをはじめよう

問い合わせ 健康づくり課 ☎72-8315

きたポのため方

- ① ウォーキング
- ② 健診（検診）受診
- ③ イベント
・ボランティア参加
- ④ アンケート回答



↑今すぐ始め
たい人はこちら

「どうしようか」と思っている人はこれを読んで早速きたポを始めましょう！

と地域活動ができます。

「きただポ」は翌年に電子マネーなどと交換することができ、「オトクに」健康づくりと地域活動ができます。

市では今年1月から、きたかみ健康福祉ポイント、通称「きたポ」がスタート。スマートフォンアプリを利用した仕組みで、ウォーキングや健診受診、健康づくりイベント参加のほか、ボランティア活動を行うことでポイントがたまります。たまった「きたポ」は翌年に電子マネーなどと交換することができ、「オトクに」健康づくりと地域活動ができます。

買

い物やクレジットカードの利用などでポイントをため、活用する活動「ポイ活」。熱心にポイントを集めていますという人も多いのではないのでしょうか。

楽しみ方いろいろ！きたポ

■開催期間…①2022年12月31日まで②2023年1月1日～12月31日③2024年1月1日～12月31日の3期間

■対象…18歳以上の市内在住者

■参加可能人数…1,600人(人数を拡大しました)

1 ライバルと競い合おう

アプリ内の歩数ランキング機能を使うと、年代や地区のほか、先週の自分の歩数に近い人の中の順位を確認できます。

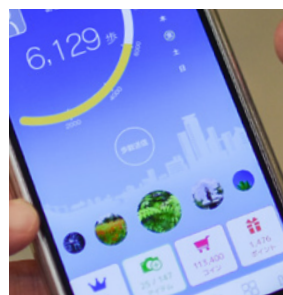
友人や家族など身近な人だけでなく、ランニングの中でライバルを見つけて競い合うことで楽しみが広がります。



2 イベントに参加して自分の目標ポイントを達成しよう

対象の健康づくりイベントへの参加やポイント付与キャンペーンを活用すると100ポイントが付与されます。参加するだけで、10日間8,000歩歩いた分と同じポイントがもらえるので、とても効率的です。

自分の目標ポイントを達成して電子マネーなどに交換しましょう！



効率よくポイントをためて、健康になりましょう！

3 自分の努力が見える

毎日の歩数だけでなく、消費カロリーや歩行距離、体重などをグラフで表示できます。

自分の取り組みが見える化することでモチベーションアップにつながります。



健康づくり課 医療連携係
高橋 伸吾 係長

佐藤 淳一 主任

私も始めました 佐々木康枝さん・隆さんご夫婦

きたポ対象の健康づくりイベント「まちの保健室」の参加をきっかけに、きたポを始めた佐々木康枝さんにお話を聞きました。

—なぜきたポを始めたのですか？

アプリを使って歩数などが積み重ねられ結果を確認できるのが良いと思いました。しかも、ためたポイントを電

子マネーなどに換えることができます。うれしいですね。

—日頃から健康には気を付けているのですか？

ウォーキングやハイキングなど体を動かすことが好きです。住んでいる藤根2区では保健推進員を担当しています。近所の皆さんにお勧めしたいと思っています。



まだ間に合う！目指せ3,000pt！！

ウォーキング・講座参加でのポイント付与、お得なため方

ポイントを電子マネーに交換するための必要最低限のポイント数は、3,000ポイント。しっかりポイントをためて健康づくりを頑張った自分へのご褒美としたいもの。今からでも間に合うポイントのため方をご紹介します。

1 7月から12月まで毎日8,000歩歩いて、、、

$$10pt \times 30日 \times 6カ月 = 1,800pt$$

スマホを携帯して、ウォーキングやランニング。歩数はアプリが自動で算定します。

健康促進の面から1日8,000歩のウォーキング、距離にするとおよそ5.7kmが推奨されていますので目安にすると◎！

歩数	ポイント (pt)
2,000歩～	2
4,000歩～	4
6,000歩～	6
8,000歩～	10
10,000歩～	15

2 健診（検診）を受診して、、、

$$1回の受診で200 \sim 500pt$$

健康診断や各種がん検診の受診もポイント付与の対象になります。12月ころにアプリ上で行うアンケートに回答することで、後日ポイントが付与されます。

	種類	ポイント (pt)
特定健診など	特定健診、後期高齢健診、事業者健診、人間ドック	500
	特定保健指導	200
がん検診	胃がん、大腸がん、肺がん・結核、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん	200 (上限400)

3,000pt

3 対象の健康づくりイベントに10回参加して、、、

$$100pt \times 10回 = 1,000pt$$

健康教室や運動教室などに参加すると1回毎に100ポイントが付与されます。

■きたぽ月間ウォーキングコース（6月分） ⑧健康づくり課 ☎72-8315

岩崎城運動公園・和賀川ふれあい広場 / 6月30日まで

※毎月更新を予定しています。ポイント付与は各コース1回のみです。

■夏期スポーツ教室 ⑧北上市体育協会 ☎67-6720

エンジョイスports黒体教室（ラージボール卓球など）/ 7月7日～9月29日の木曜日（全8回）10時～12時 / 黒沢尻体育館

エンジョイスports総体教室（ラージボール卓球など）/ 7月8日～9月16日の金曜日（全6回）10時～12時 / 北上総合体育館

■きたかみマンスリーラン ⑧代表 廣沼 ☎090-2363-8423

ランニングまたはウォーキング / 10月22日までの毎月第4土曜日 8時～10時 / 展勝地SL広場周辺コース

■まちの保健室 ⑧長寿介護課 ☎72-8221

ウォーキング、体操、健康相談など / 9月まで毎月3～4回、10時15分～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール



↑各事業の詳細はこちら



きたかみマンスリーラン運営
いわてFUNランの皆さん

きたぽの対象イベントや教室を募集しています。申請方法などはこちらのQRコードからご確認ください。



はじめかた

①お持ちのスマートフォンで、以下QRコードからアクセスし、「健康マイレージ」アプリをダウンロードする。



←Google Play

App Store→



②健康マイレージアプリを起動し、参加申し込み。「新規登録」を選択し、団体コード欄に「ktkm」(半角英数字)と入力する。

③名前やお住まいの地域などを登録する。

④登録完了後、ログインIDとパスワードを入力し、ログインする。



一緒に始めましょう

きたかみ健康福祉ポイント スタート教室開催

アプリのインストールや参加登録、基本操作方法を説明します。ぜひご参加ください。

■とき…7月4日(月)10時～16時

■ところ…hoKko 1階

■持ち物…スマートフォン

■申し込み…不要

※開催時間内であればいつでも参加できます。

※メール受信を確認できるように、メールアドレスの事前確認をお願いします。



交換できる電子マネーなど

頑張ったためたポイントは、翌年に電子マネーなどに交換することができます。交換できる金額は、最大5,000円分で、3,000円分、4,000円分、5,000円分のいずれかを選択します。

交換できる電子マネーなどの種類は、12種類です。

※北上市主催のきたかみ健康福祉ポイント事業です。

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。

※種類は変更になる可能性があります。

3,000円分

4,000円分

5,000円分

交換できる電子マネーなどの一例

amazon ギフト券

Amazonギフト券



WAONポイント



楽天Edy



Pontaポイント



nanaco



apollostation
キャッシュプリカ

Q&A よくある質問

Q. 3,000未満のポイントを電子マネーなどに交換することはできますか？

A. 3,000未満のポイントを交換することはできません。開催期間を確認して、計画的にポイントをためましょう。

Q. 6,000ポイントためることができました。すべて電子マネーなどに交換したいのですが…

A. 交換は一人最大5,000ポイントとなります。そのため、6,000ポイントを電子マネーなどにすること

はできません。

Q. 交換できなかったポイントは翌年に持ち越されるの？

A. ポイントは翌年に持ち越されません。

Q. スマートウォッチを使ってもポイントをためることができますか？

A. 使用する健康マイレージアプリは現在スマートウォッチに対応していません。スマホを携帯してウォーキングなどをしてください。