

令和8年度のポイント獲得方法について

ポイント付与予定期間：令和8年6月12日～令和8年12月31日
最終データ送信期限：令和9年1月11日

| ポイント名称 | ポイント付与条件 | 付与ポイント |
|------------------------------------|--|---------|
| ウェルカムポイント | 今年度、新たに事業に参加した場合 | 300P |
| 毎日ウォーキングポイント | 1日の歩数が5,000歩以上の場合 | 5P/日 |
| | 1日の歩数が7,000歩以上の場合 | さらに5P/日 |
| 活動量計携帯ポイント | 活動量計または歩数計アプリを携行し、1,000歩以上歩行した場合 | 5P/日 |
| 平均歩数ポイント ※令和8年7月1日以降の歩数が対象となります | 前月の平均歩数が7,000歩以上の場合 | 50P/月 |
| からだしっかり観察ポイント | ・体組成計で測定した場合 ・血圧計で測定した場合 | 各10P/日 |
| がんばりポイント | 6月以降、3か月ごとにBMIや筋肉量の維持、改善が見られた場合 | 次ページ参照 |
| 健康講座等参加ポイント | 健康セミナーやイベント等に参加した場合 | 100P/回 |
| 健診ポイント | 町の健康診断や検診を受診した場合 ----- 【岩手県対がん協会すこや館を受診】 専用のデータ送信機器がございますので、受診の際に、活動量計または歩数計アプリをお持ちください。 ----- 【個別医療機関を受診】 1月頃に自動で付与されます。 ※健診受診の回数に限らずポイント付与は年1回までです。 | 300P/年 |

500ポイント以上取得した方全員に
年度末に景品をプレゼントします！



ポイント付与期間中（令和8年6月12日～令和8年12月31日）に取得したポイントが対象になります

がんばりポイントについて

6月以降最初に体組成計で測定した値から3か月ごとにBMI（肥満度）や筋肉率が改善したかを比較しポイントを付与します。12月31日までの測定データが対象になります。

■65歳未満の方

- ①3か月目最後の測定でBMI（肥満度）が基準範囲内であれば、500ポイント付与されます。
- ②BMI（肥満度）が基準範囲外の場合、3か月間の筋肉率またはBMI（肥満度）の改善割合に対して、最大400ポイント付与されます。

【維持・改善ポイント（65歳未満の人）】

65歳未満の人 3か月目のBMI（肥満度）が...

18.5未満

| 筋肉率の増加割合 | ポイント数 |
|----------|-------|
| 0.5%以上増加 | 150 |
| 1.0%以上増加 | 250 |
| 2.0%以上増加 | 400 |

やせ

改善（筋力up）を評価

18.5以上23.0未満



標準

維持を評価

23.0以上

| BMIの減少割合 | ポイント数 |
|----------|-------|
| 1.0以上減少 | 150 |
| 1.5以上減少 | 250 |
| 2.0以上減少 | 400 |

肥満

改善（減量）を評価

■65歳以上の方

- ①3か月目最後の測定で筋肉率の基準範囲内であれば、500ポイントが付与されます。
- ②筋肉率が基準より低い（サルコペニア*予備群またはサルコペニア*群）の場合、3か月間の筋肉率の改善割合に対して最大500ポイントが付与されます。

【維持・改善ポイント（65歳以上の人）】

65歳以上の人 3か月目の筋肉率が...

女性 22.0%未満
男性 27.3%未満

女性 22.0%以上24.2%未満
男性 27.3%以上29.7%未満

女性 24.2%以上
男性 29.7%以上

| 筋肉率の増加割合 | ポイント数 |
|----------|-------|
| 0.5%以上増加 | 150 |
| 1.0%以上増加 | 250 |
| 2.0%以上増加 | 400 |

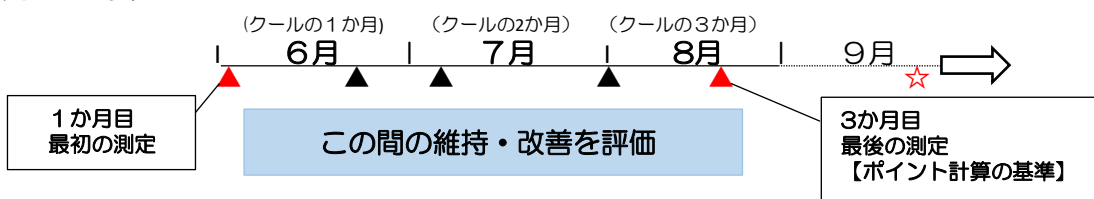
| 筋肉率の増加割合 | ポイント数 |
|----------|-------|
| 0.5%未満増加 | 250 |
| 0.5%以上増加 | 400 |
| 1.0%以上増加 | 500 |



1クール目（事業参加直後）

【例】6月から事業参加の場合

▲体組成測定日



*サルコペニア：筋肉量が減少していく老化現象のことです。25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。