

健幸ポイントを活用した健康づくり促進のための実証事業の開始について

健幸ポイントを活用した健康づくり促進のための実証事業開始に伴い、以下のとおり報告する。

1 応募状況について

(1) 募集期間

令和7年7月20日～8月20日

(2) 応募コース

アプリコース、活動量計コース、Fitbit（スマートウォッチ）コースの3コース

(3) 応募人数

	コース合計	アプリ	活動量計	Fitbit
募集人数	1, 000	800	100	100
応募人数	2, 289	1, 897	138	254

(人)

(4) 参加者の決定方法

各コースとも募集人数を上回ったため、コースごとに抽選を行った。

(5) 参加年齢層の内訳

40～64歳 526人

65歳以上 474人

2 実証事業について

(1) 実施日程

令和7年9月26日、27日 ウェアラブル機器（活動量計及びFitbit）貸与
及び取扱説明会

10月1日 事業開始

令和8年2月28日 令和7年度ポイント付与終了

3月10日 最終歩数データ送信締切

3月31日 ナカペイへのポイント交換（最終）

(2) 健幸ポイントの付与

日々の歩数や体組成測定、アプリ閲覧などで健幸ポイントを付与するほか、区が指定する健康づくりに関するイベント等に参加することでもポイントを付与する。

別紙「ポイント一覧」のとおり

(3) 健幸ポイントの交換

500ポイント以上貯まつたら100ポイントを100円として最大6,000円分のナカペイポイントへ交換が可能

(4) 健幸ポイント交換期間

①令和7年12月15日から12月31日

②令和8年3月15日から3月31日

※同期間中に、ポイント交換の説明会を実施予定

3 測定スポットについて

区役所や高齢者会館など区内14か所を測定スポットとし、体組成計、血圧計、データ送信用機器を設置する。なお、体組成計、血圧計については、本事業参加者だけでなく、誰でも利用が可能である。

別紙「測定スポット（体組成計・血圧計設置施設）一覧」のとおり

▼ポイント一覧

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	入会しましたポイント	本事業参加時に付与	200ポイント
②	歩いてますポイント (毎日歩数)	1日の歩数条件を達成すると付与	最大12ポイント/日
③	がんばってますポイント (毎月歩数)	A) 月の平均歩数が【ベースライン歩数】 から一定数増加 B) 月の平均歩数が推奨歩数を達成	最大400ポイント/月 (A+B)
④	体組成測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の体組成計で体組成 を測定すると付与	20ポイント/回
⑤	血圧測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の血圧計で血圧を測 定すると付与	20ポイント/回
⑥	変わりましたポイント (3カ月に1回)	3カ月に1回、筋肉率やBMI（肥満度） の状態に応じて付与	最大400ポイント
⑦	データ送信ポイント	データ送信をした場合に付与	100ポイント/月
⑧	行きましたポイント (月1回まで)	区が指定する健康づくりに関するイベント 等に参加すると付与	200ポイント/回
⑨	介護予防事業ポイント (月2回まで)	区が指定する介護予防に関するイベント 等に参加すると付与	50ポイント/回
⑩	「からだカルテ」閲覧（ログイン）ポイント（1日1回まで）	「からだカルテ」にログインした時に付与	2ポイント/回
⑪	健診ポイント	健康診断を受診した場合に付与	100ポイント
⑫	ウォーキングラリーゴールポイント	バーチャルウォーキングラリーにゴールする と付与	100ポイント
⑬	参加アンケート回答ポイント	参加時に行うアンケート回答で付与	100ポイント
⑭	終了時アンケート回答ポイント	期間終了時に行うアンケート回答で付与	200ポイント



「けんしば」
中野健幸ポイント事業推進キャラクター

▼測定スポット(体組成計・血圧計設置施設)一覧

	拠点名称	住所	利用可能時間帯
1	中野区役所 1階	中野区中野4-11-19	8:15~21:30 (年末年始を除く毎日)
2	野方区民活動センター 1階	中野区野方5-3-1	8:30~21:30 (月曜~金曜) 9:00~21:30 (土日)
3	宮園高齢者会館	中野区中央2-18-21 東部区民活動センター1階	9:00~17:00 (月曜~金曜)
4	昭和高齢者会館 (遊・和)	中野区東中野3-19-18	9:00~17:00 (月曜~金曜)
5	東中野いこいの家	中野区東中野4-9-22-201	9:00~17:00 (月曜~金曜)
6	上高田高齢者会館	中野区上高田2-8-11	9:00~17:00 (月曜~金曜)
7	上高田東高齢者会館	中野区上高田4-17-3	9:00~17:00 (月曜~金曜)
8	沼袋高齢者会館 (つづじ会館)	中野区沼袋1-34-14	9:00~17:00 (月曜~金曜)
9	しんやまの家	中野区南台4-25-1	9:00~17:00 (月曜~金曜)
10	本一高齢者会館	中野区本町1-7-6	9:00~17:00 (月曜~金曜)
11	若宮高齢者会館	中野区大和町4-51-11	9:00~17:00 (月曜~金曜)
12	若宮いこいの家	中野区若宮1-49-1	9:00~17:00 (月曜~金曜)
13	白鷺高齢者会館	中野区白鷺2-8-5	9:00~17:00 (月曜~金曜)
14	鷺宮高齢者会館	中野区若宮3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター3階	9:00~17:00 (月曜~金曜)