

スタートアップガイド

このたびは「中野健幸ポイント事業」にご参加いただき、誠にありがとうございます！

はじめにお読みください



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば
(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)

本冊子は、ご自身のペースで取り組みをスタートしていただけるよう、事業に関する必要情報を分かりやすくコンパクトにまとめています。

さっそく次のページへ進みましょう！ ▶▶▶

「中野健幸ポイント事業」とは

活動量計、Fitbit、スマートフォンを身につけて楽しく歩いて健康になろう！
ポイントを貯めて「ナカペイ」をもらおう！

10月1日(水) ポイント付与開始

活動量計・
Fitbitまたはアプリ
(スマホ)を身につけて
歩いて

できるだけ毎日

散歩しながら・・・



**データ
送信**

活動量計は月1回以上

Fitbitは週1回以上

アプリは週1回以上

体組成・血圧の測定で
さらにポイントGET！

歩数データ送信や
イベント参加などで
**ポイントを
貯めて**

最大
6,000円
相当の
「ナカペイ」
と交換



らくらくデータ送信

【活動量計】

活動量計を専用の読み取り機（リーダーライター）に置くだけ！



【Fitbit】

Fitbit端末とアプリを同期後、「からだカルテ」を起動するだけ！



【アプリ】

ホーム画面左上の送信アイコンをタップするだけ！



これから、参加者の皆さまに実施いただきたいことを、6つのステップでご案内します。



1

活動量計、Fitbitまたは
アプリの準備をしよう

必須

P.3

2

「ベースライン歩数」を
測定しよう

重要

P.7

3

体組成・血圧を
測定しに行こう

必須

P.10

4

参加時アンケートに
回答しよう

必須

P.12

5

年間スケジュールを
確認しよう

P.13

6

目標歩数と歩き方のコツを
知ろう！

P.14

1

活動量計、Fitbitまたは
アプリの準備をしよう

必須

活動量計、Fitbit、アプリの準備をしましょう！

● 活動量計コースで参加の方

開封後の設定は不要です
そのままご使用いただけます

身長・性別・年齢などを個人ごとの機器に設定済みです。

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、**上半身の胸のあたりに装着**することをおすすめします。（付属ストラップで首からぶら下げる）

★ **水没（洗濯など）**には十分ご注意ください。★ 開封後の活動量計の**取り違い**にごご注意ください。**破損・故障・けがをするおそれがありますので
以下のとおり、お取り扱いにごご注意ください**

- 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
- 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。
- ストラップなどを持って振り回さない。
- ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。



活動量計の使用方法は【**〈資料1〉活動量計の使い方ガイド**】を、歩数データ送信機器設置拠点に関するより詳細な情報については、【**参加手引き データ送信・測定スポット（拠点） P.6-7**】をご覧ください。

● Fitbitコースで参加の方

Fitbitアプリをインストールして、初期設定の実施をお願いいたします。

STEP 1 アプリと端末をペアリングしよう

AndroidはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Fitbit」と検索してアプリをインストールし、**Fitbit端末とFitbitアプリのペアリング**を行います。画面の指示に従い、操作を進めてください。



Fitbit端末



Fitbitアプリ



スマホの「Bluetooth」がONになっていることを確認してください

スマホが節電モードになっていると「Bluetooth接続なし」となって先に進まないことがありますのでご注意ください。

STEP 2 アプリと「からだカルテ」を連携しよう

「からだカルテ」ホーム画面左上「メニュー」から【Fitbit連携】を選択し、ログインID・パスワードを入力してログインを行います。

「サービス連携」画面が表示されたら、「Fitbit連携」>「連携する」を選択すると、Fitbitのサインイン画面が表示されます。

サインイン画面にFitbit登録時に設定した「メールアドレス」と「パスワード」を入力し、サインインします。

「すべて許可する」にチェックを入れ、「許可」を押下。

Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。



Fitbitのデータ連携や歩数データの送信方法に関するより詳細な情報については、【[資料3](#)】Fitbitと「からだカルテ」連携ガイドをご覧ください。

● アプリコースで参加の方

ヘルスプラネットウォークアプリをダウンロードのうえ、初期設定の実施をお願いいたします。

STEP 1 アプリをダウンロードしよう

下記の二次元コードを読み取って、アプリをダウンロードします。



間違って「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」をダウンロードしないようにしてください。



HealthPlanet
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットウォーク)

STEP 2 アプリの会員登録をしよう

アプリを開き、本事業へのお申し込み時にメールにて通知されたIDとご自身で設定されたパスワードを入力してログインします。

※ IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

STEP 3 アプリの初期設定を実施しよう

アプリ内下部メニュー>コンテンツ>マニュアル内に掲載されている【<資料2>歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド】記載の手順を参照のうえ、初期登録を実施してください。



本事業では、アプリ参加者へプッシュ通知機能を使用してお知らせを行います。アプリのプッシュ通知設定は、必ず「オン」にさせていただくようお願いいたします。

● アプリコースで参加の方

STEP 4 アプリの基本的な使い方を覚えよう

歩数データの送信

7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信（「からだカルテ」に同期）されます。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

からだカルテアプリへの遷移

画面右上部にある「からだカルテアイコン」をタップすると、「からだカルテ」アプリに遷移→体組成結果を確認できます。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認ができます。

データ画面

直近1週間、1か月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1か月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月)	12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスファクトアプリへ移動します	

※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

2

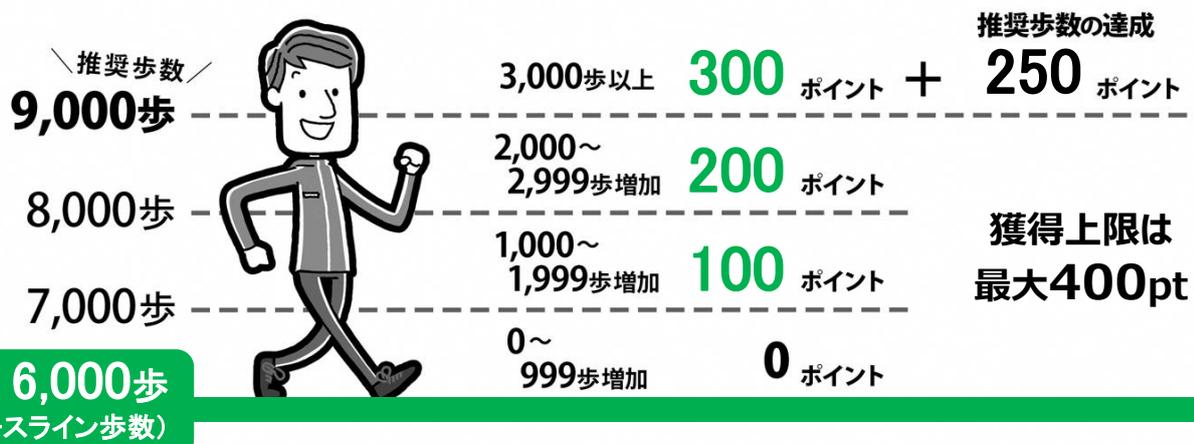
「ベースライン歩数」を測定しよう

重要

「ベースライン歩数」について **必読**

以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。

例：75歳未満、ベースライン歩数6,000歩の人



例) 75歳未満の人で、ベースライン歩数が6,000歩の方が月平均9,000歩（3,000歩増）歩いた場合



※獲得上限400ポイントのため

ご自身で設定いただく必要はありません。
次ページの手順を実施いただくことで、**自動で設定**されます。

ワンポイントアドバイス

はじめの1週間は、まずご自身の運動習慣を知ることが大切にし、普段どおりに過ごしてみましょ。2週目からは、無理のないペースで目標に向かって一歩ずつがんばっていきましょう！



「ベースライン歩数」やポイント獲得ルールに関するより詳細な情報については、**【参加手引き】**をご覧ください。

「ベースライン歩数」の測定・設定方法

STEP 1

測定機器を身に付けていつも通りの生活を送ろう

下記の測定期間中は、必ず活動量計・Fitbitまたはアプリ（スマホ）を身に付けて普段通りの生活を送りましょう。



最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数とします。

- ベースライン歩数の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります。

STEP 2

貯まった歩数データを送信しよう

測定した歩数データの送信を忘れずに実施してください。

※ 歩数データを送信しないとベースライン歩数の自動設定は完了しません。

※ ベースライン歩数の設定がされないとポイントが獲得できません。

3

体組成・血圧を 測定しに行こう

必須

ウォーキングなどの健康づくりに取り組みはじめたら、区内14カ所にある**測定スポット**で、定期的な**体組成・血圧の測定**をしましょう。測定するだけで月に4回までポイントを獲得できるほか、体組成については測定結果に応じていつもより多めにポイントを獲得できるチャンスも！もちろん、何度測定いただいても大丈夫です。



各拠点に設置されている体組成計・血圧計

測定スポットの詳細は次のページをご確認ください



体組成の測定方法に関するより詳細な情報については、各測定スポットに置かれている【**資料5**】**体組成計&血圧計の使い方ガイド**をご覧ください。

	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 (土日祝)
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 (つつじ会館)	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)



各拠点の臨時休館、休業の状況については、各拠点のホームページなどでご確認ください。

4

参加時アンケートに 回答しよう

必須

本事業へ参加いただく皆さまにおかれましては、**アンケートへの回答**が【**必須**】となっております。お手数ではございますが、ご回答をお願いいたします。

アンケートにご回答いただいた方には、**100ポイント付与**いたします。
※アンケートは**参加時と終了時の2回**を予定しています。終了時アンケートについては改めてご案内いたします。

● 活動量計コース、Fitbitコースで参加の方

アンケート用紙または、「からだカルテ」アプリからアンケートにご回答ください。

アンケート用紙は、説明会にご参加いただく方に会場で配布し、回収します。

● アプリコースで参加の方

アプリ内のアンケートにてご回答ください。

後日、「ヘルスプラネットウォーク」アプリより、プッシュ通知にてご案内いたします。

5

年間スケジュールを確認しよう

今年度の中野健幸ポイントのスケジュールを確認してみましょう！

2025年

2026年

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
↔ 説明会						
↔ ベースライン歩数（開始前歩数）測定・送信						
← ポイント獲得期間（10/1～2/28） →						
			↔			★ 歩数データ送信期限
		↔ ポイント交換期間①（12/15～12/31）				
					↔ ポイント交換期間②（3/15～3/31）	
		↔ バーチャルウォーキングラリー（11月予定）				
		↔ 各種イベント				

 貯めたポイントからギフトコードへの交換、ギフトコードからナカペイへの交換、ナカペイの使用にはそれぞれ期限が設けられています。詳細は、【参加手引き P.3】をご覧ください。

その他にも、あなたの健康づくりをサポートするイベントを計画しておりますのでお楽しみに！
ぜひ、この機会にご自身のペースで、積極的に参加してみましょう！

6

目標歩数と歩き方のコツを知ろう！

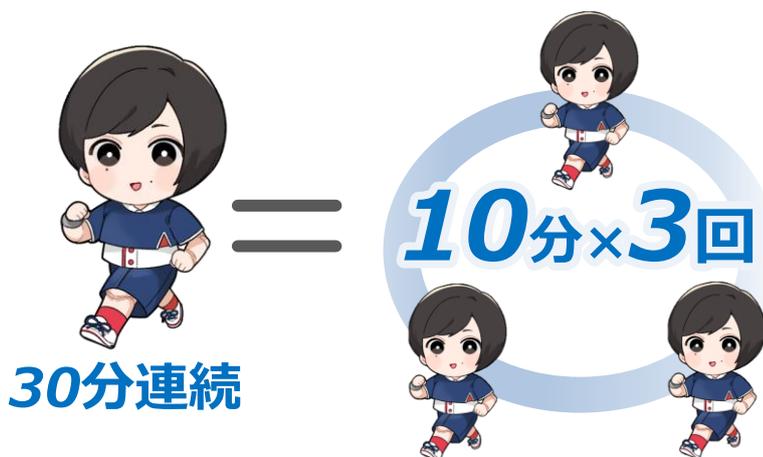
大切なのは、目標歩数を意識すること！生活習慣病予防のためには、以下の歩数が目安とされています。

65歳未満は **8,000**歩/日 65歳以上は **6,000**歩/日

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より)



短い時間を積み重ねて、同じ健康効果！



連続で歩いても、分けて歩いても、脂肪のエネルギー消費量は一緒！



日常生活もちょっとした工夫で歩く習慣に！

① 移動は階段を使う



② ゴミ出しついでに運動する



③ ウィンドウショッピングを楽しむ



「中野健幸ポイント」が いよいよスタートします！

最初の1週間はこれまで通りの生活を心がけ
ご自身のこれまでの生活を知ることからはじめましょう。

本事業における大切な3つのポイント

Point.1

毎日
歩数を測定
する

Point.2

週1回以上
歩数データを
送信する

Point.3

月1回以上
体組成・血圧を
測定する

※活動量計コースは月1回
以上

ご自身のペースで本事業へご参加ください。
ご不明な点は、下記の窓口までお問い合わせください。
あなたの健康づくりを全力でサポートいたします！

未来のために
気軽に楽しく健康づくり！



中野区 地域支えあい推進部
地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係

TEL:03-3228-5803

平日 午前8時30分～午後5時00分（※土・日・祝日・年末年始を除く）

※本冊子に掲載されている情報は2025年9月時点のものとなります。
内容は予告なく変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。