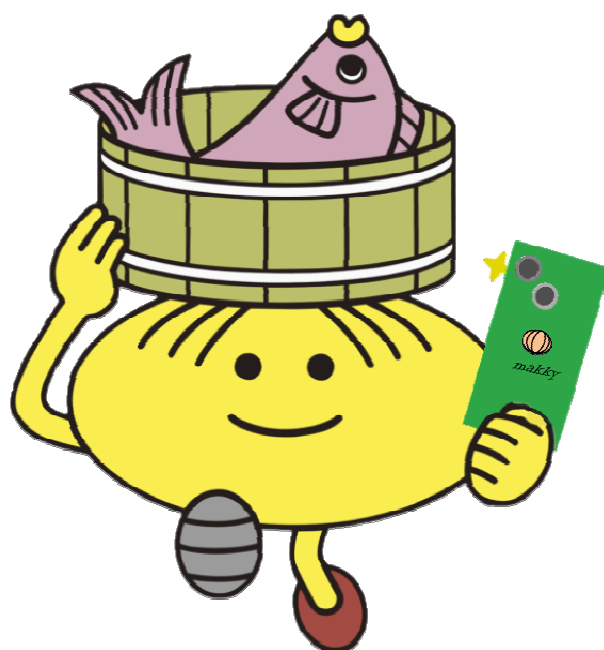


まっさき健康ポイント スマートフォン用操作マニュアル



1 まっさき健康ポイントの対象となる健康活動

(1) ウォーキングをしよう

毎週水曜日・土曜日の歩数を登録すると、下表のとおりポイントを獲得できます（入力方法は、2ページを参照）

歩数	65歳未満	65歳以上
10,000歩／日以上	20ポイント／回	20ポイント／回
8,000～9,999歩／日	18ポイント／回	20ポイント／回
6,500～7,999歩／日	15ポイント／回	18ポイント／回
5,000～6,499歩／日	15ポイント／回	15ポイント／回
4,000～4,999歩／日	10ポイント／回	10ポイント／回
1～3,999歩／日	5ポイント／回	5ポイント／回
未入力または0歩	0ポイント／回	0ポイント／回

(2) 体重管理をしよう（入力方法は、2ページを参照）

体重を登録すると、1回当たり5ポイント獲得できます。

(3) クイズに回答しよう（回答方法は、2ページを参照）

クイズ正解すると5ポイント、外れても1ポイント獲得できます。

(4) 写真を投稿しよう（投稿方法は、3ページを参照）

毎日の食事や風景の写真を投稿すると、1日3ポイント獲得できます。

(5) 健康診査、がん検診、歯科健診を受診しよう（4ページを参照）

令和7年度の健康診査等を受診すると、ポイントを獲得できます。

健（検）診	健康ポイント
健康診査	100ポイント
胃がん検診	30ポイント
肺がん検診	30ポイント
大腸がん検診	30ポイント
乳がん・子宮がん・前立腺がん検診 ※いずれか一つ	30ポイント
歯科健診	100ポイント

(6) イベントに参加しよう（5ページを参照）

マイページにお知らせするイベントに参加するとポイントを獲得できます

※写真のポイントの反映は、毎月月初（例：6月投稿→7月上旬）に行います

2 マイページへのアクセス方法

ご登録いただいたメールアドレスに

マイページ用のURLをお送りしております。

届いていない方は総務係までご連絡ください。

3 歩数、体重、クイズに回答しよう

マイページの **歩数等の登録** をクリックして登録画面（下図）に移動します。

(1) 歩数と体重を入力

歩数、体重を測定する日（毎週水曜日と土曜日）を

それぞれの入力欄に歩数と体重を入力したら
→ 次へ をクリック

(2) クイズに回答

クイズの問題を記載してます。

枠内をクリックすると選択肢が4つ表示されます。
正解だと思うものを1つ選択してください。

選択できたら ✓ 確認 をクリック

(3) 入力期限など

① 水曜日の歩数・体重・クイズの回答

→ **翌日（木曜日）中**に入力をしてください。

② 土曜日の歩数・体重・クイズの回答

→ **翌月曜日中**に入力をしてください。

※金曜日と火曜日に入力画面の切替作業を行います。切替作業終了後は、過去の分の入力できませんので、入力忘れにご注意ください。

4 写真の投稿

・ まっさき健康ポイントランキングの確認は [こちら](#) から
・ 写真の投稿は [こちら](#) から
・ 過去のクイズの回答は [こちら](#) から
「健康課からのお知らせ」

[こちら](#) をクリックすると、写真の投稿フォーム（下図）にアクセスできます。

令和6年度まっさき健康ポイント写真投稿フォーム

ニックネーム *

登録いただいたニックネームを入力してください。
入力に誤りがあると、投稿者を特定できないため、

写真の種類 *

☒ 食事の写真
☐ お出かけの写真
☐ 日常の写真
☐ その他写真

投稿写真

参照...

最大10MB

写真へのコメント *

撮影した場所の情報や感想、料理のレシピなどを
ご記入ください。

写真の容量が大きすぎると、投稿できない場合があります。
投稿できない場合は、再度写真を取り直してください。

✓ 回答

✓ 回答 をクリックして、投稿してください

※注意事項

- (1) 個人が特定できる写真や撮影禁止の場所の写真の投稿はおやめください。
場合により、失格とし、当事業への参加を無効とさせていただきます。
- (2) 投稿いただいた写真及びコメントは、後日、参加者間で供覧できる
専用ページに掲載します。専用ページについての詳細は、マイページに
お知らせします。

5 健康診査、がん検診、歯科健診を受診しよう

(1) 集団健（検）診で健康診査、がん検診を受けた人

健(検)診受診後、1か月程度で、自動でポイントが付与されます。

(2) 個別健診や職場での健診を受診した人及び歯科検診を受診した人

健診結果や領収書等健診、歯科健診を受診したことがわかるものの
写しを健康課窓口までご持参いただくか、
右記二次元コードから健診結果等の写真を
登録してください。

※令和7年12月26日までに登録がない場合、受診していても
ポイントは付与されませんので、ご注意ください。

※健康診査等の受診が令和7年12月26日以降になる人は、
健診結果等に変えて、受診日がわかるものをご提出ください。

6 イベントに参加しよう

マイページ下段の「健康課からのお知らせ」に健康ポイントの対象となるイベント及びポイントの獲得方法をお知らせします。

お知らせは不定期で発信しますので、歩数等を入力する際は、
お知らせ欄もご確認ください。

- ・ まっさき健康ポイントランキングの確認は [こちら](#) から
- ・ 写真の投稿は [こちら](#) から
- ・ 過去のクイズの回答は [こちら](#) から

「健康課からのお知らせ」

「健康課からのお知らせ」の下部に、
まっさき健康ポイントの対象となるイベント
情報等を掲載します。

※ポイントの対象となるイベント（例）

まさき町夏祭り、たわわ祭など

8 商品券との交換について

合計獲得ポイントに応じて商品券をお渡しします。

(1) 引換え期間

令和8年2月2日（月）～令和8年2月27日（金）の平日

※上記期間以外での商品券との交換はできませんのでご注意ください！！

(2) 商品券の額

ポイント	松前町商工会商品券の額
1,000～1,999	1,000円分
2,000～2,999	2,000円分
3,000以上	3,000円分

ただし、次の方は獲得ポイントによらず、商品券を獲得できません。
あらかじめ、ご了承ください。

(1) 商品券交換時点で松前町の住民でなくなった場合

(2) まっさき健康ポイントに参加申込をした人以外の人がポイントを集める等不正な行為や不適切な行為を行っていた場合

9 マイページのホーム画面への登録について

スマートフォンのホーム画面に追加するとアクセスが簡単にできます。
ホーム画面への追加方法はスマートフォンによってことなりますので、
ご不明な場合は、スマートフォンの契約会社にお問合せいただくか、
健康課までお越しく下さい。

10 参加上の注意事項

(1) ウォーキングをするときは、水分をこまめに摂る、日差しの強い
時間帯を避けるなど、熱中症にご注意ください。

(2) 写真を撮影する際は、周りの迷惑にならないよう、ご配慮ください。

(3) マイページへのアクセス、歩数等の登録、写真の投稿等にはデータ
通信量を消費します。