

「はかる→わかる→きづく→かわる」のサイクルで
健康づくりを実践



おでかけ
しながら

働き
ながら

散歩
しながら

しらたか けん 健 紅 こう ウェルネスポイント

実証
実験

参加してポイントを貯めると景品がもらえる！
さらにダブルチャンスでタニタ製品などがもらえる！

※詳細は中面をご確認ください。

先着50名

スマホ か 活動量計※で
気軽に参加！



※スマートフォンでの参加が難しい方は、町から専用の活動量計を貸与します
裏面の用紙を記入のうえ、お申込みください

STEP
1

アプリを
ダウンロード

STEP
2

活動開始

STEP
3

ポイントが
貯まる

STEP
4

景品と
交換する

事業期間

令和7年11月1日(土)～令和8年3月31日(火)

令和7年度11月よりアプリを使用した健康づくりの実証実験を開始します。

ポイント付与は
令和8年2月28日まで

対 象

白鷹町在住の19歳以上 令和8年3月末時点
先着500名(景品交換対象者) 活動量計は先着50名

費 用

参加無料 ※スマートフォンアプリのダウンロード及び
ご利用には別途通信料がかかります。

登録開始日

令和7年11月1日(土)～

白鷹町HP



事業・スマホやアプリの操作に関するお問い合わせ

お問
い合
わせ

タニタヘルスリンクカスタマーサポート

0120-771-015

平日9:00～17:00(土日・祝日・年末年始を除く)



アプリ登録のお手伝い&事業概要説明会を実施します

11月7、8日(金・土)に事業概要説明会を実施します!アプリの使い方やポイントの貯め方など、事業概要について説明いたします。アプリのダウンロードやスマホの操作が不安な方も、ぜひご参加ください。スタッフが事業参加をサポートいたします。

「アプリ登録会」のみ「説明会のみ」、どちらか片方の参加も可能です。

アプリの登録が不安な方は
両方とも参加ください!

11月7日(金)

アプリ登録会

10:30~11:00 / 14:00~14:30

事業概要説明会

11:00~12:00 / 14:30~15:30 / 18:30~19:30

11月8日(土)

アプリ登録会

09:30~10:00 / 13:00~13:30 / 15:00~16:00

事業概要説明会

10:00~11:00 / 13:30~14:30

開催場所:健康福祉センター(白鷹町大字荒砥甲488)

申し込み受付期限:11月4日(火)まで

アプリ
申込み

アプリをご利用の方は HealthPlanet の
「アンケート」からお申込みください。

事業概要説明会の参加で
30ポイント
獲得できます!

電話
申込み

白鷹町健康福祉課健康推進係

TEL: 0238-86-0210

平日 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日を除く)

説明会・アプリ登録会では実際に
体組成と血圧測定も
実施いたします!



活動量計での参加をご希望の方

以下の用紙を窓口へ提出、もしくは
郵送してください

▼複数で応募の際はコピーしてお使いください

キリトリ線

令和7年度「しらたか健紅ウェルネスポイント」参加申込書

選択対象

活動量計コースに申込み

参加申込みされた時点で下記に同意したものとみなします。

公簿(住民基本台帳)による本人確認に同意します

申込日		令和7年		月	日	
フリガナ	(セイ)	(メイ)				
お名前	(姓)	(名)				
性別	☐ 男性 ☐ 女性	※体組成計の測定項目 の算出に使用します。				
生年月日	西暦	年	月	日	身長	cm
ご住所	〒					
	白鷹町					
電話番号	- -					

説明会希望日 (○をつけてください)

11月7日(金)	11:00~ / 14:30~
11月8日(土)	10:00~ / 13:30~

※ アプリコース(スマートフォン)で参加申込される方は、アプリ上で登録ください。

※ 申込書に必要事項をご記入のうえ、
「窓口提出」または「郵送」にてお申込みください。

※ 活動量計コースで参加される方は説明会への参加が必須となります。

※ 参加申込みの郵送料はご本人負担となります。

窓口:白鷹町健康福祉課健康推進係(健康福祉センター内)

郵送先:〒992-0831 白鷹町大字荒砥甲488 白鷹町健康福祉課 健康推進係

イベント情報

ウォーキングラリー

屋久島編を
11・12月に実施します!

11月9日(日)~
12月15日(月)



アップロードされた歩数データをもとに、Webサイト上で歩数を競争しあいながら名所を巡る、期間限定イベントです。

タニタ健康セミナー

「今日から実践!
ヘルシーレシピのコツ」

12月6日(土)健康まつりで開催
開催場所:健康福祉センター



※詳細は広報または
ホームページで追ってお知らせします。

? 事業についてわからないことがあったら

アプリの使用方法や事業に関すること、
ポイントの貯め方等は HealthPlanet アプリの
「コンテンツ」>「マニュアル」をご確認ください。

メニューバーを左へスワイプ



1 ポイントの貯め方

歩く

65歳未満 1日の歩数	65歳以上 1日の歩数	ポイント数
8,000 歩以上	6,000 歩以上	20
7,000 ～ 7,999 歩	5,000 ～ 5,999 歩	15
6,000 ～ 6,999 歩	4,000 ～ 4,999 歩	10
5,000 ～ 5,999 歩	3,000 ～ 3,999 歩	5
4,000 ～ 4,999 歩	2,000 ～ 2,999 歩	2
3,000 ～ 3,999 歩	1,000 ～ 1,999 歩	1



健康診断を受ける

年に1度、健康診断を受けましょう。
健診を受けた方は、健診結果と生活習慣をアプリで入力すると、将来の健康リスクをAIが解析・予測します。

	ポイント数
町立病院の健康診査・人間ドックの受診	50
健康診断結果のデータ解析・予測	100

測る

町内に設定された測定スポットでは、アプリと自動連携した体組成計や血圧計で測定ができます。
日々の健康管理にご活用ください。

体組成計測定項目

体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量・推定骨量・体水分率・BMI・脚点



ポイント数

体組成測定

測定1回 30 (月4回まで)

合計: 120 ポイント / 月

測定スポット

- 健康福祉センター
- 健康福祉センター内のトレーニングルーム
- 東根地区コミュニティセンター

施設利用(健康福祉センター)

	ポイント数
トレーニングルームの利用(週3回まで)	10
カフェ等の利用(週2回まで)	5

※カフェ等は12月上旬からオープン予定

健康行動

	ポイント数
健康イベント 健康まつり、各種講演会等に参加	10～

ボランティア

	ポイント数
各種ボランティア および関連活動	10～

2 景品交換と抽選応募

1,000ポイントを貯めて1,000円相当の景品と交換しよう! 商品券やサービス券がもらえます
Wチャンス抽選でタニタ製の家庭用体組成計や血圧計などが当たるチャンスも!

景品交換について

対象	19歳以上の方(令和8年3月31日時点)
交換可能な景品	①パレス松風商品券 ～温泉と自然環境で健康に!～ ②どりいむ農園商品券 ～町内の美味しい野菜を食べて健康に!～ ③健康福祉センターサービス券 ～運動と交流で健康に!～ いずれか1つをお選びください
交換条件	1,000ポイント獲得で上記いずれか1種類と交換できます。
申込期間	令和8年3月1日(日)～3月11日(水)
発送時期	令和8年3月中の発送を予定しています。 ※発送時期は前後する場合があります。 あらかじめご了承ください。

抽選応募について

対象	19歳以上の方(令和8年3月31日時点)
交換可能な景品	①タニタ製 家庭用 体組成計 ②タニタ製 家庭用 血圧計 ③その他、町内の特産品または商品券 いずれか1つをお選びください
抽選申し込み条件	1,000ポイントにつき一口応募可能
申込期間	令和8年3月1日(日)～3月11日(水)
抽選日	令和8年3月12日(木)
発送時期	令和8年3月中の発送を予定しています。

※景品の内容は一部変更になる可能性があります。
※発送時期は前後する場合があります。あらかじめご了承ください。
※当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

景品交換・抽選応募スケジュール



お申し込み方法(スマホ参加の方)

スマートフォンで歩数を計測する方



HealthPlanet・HealthPlanet Walk
の2つのアプリをインストール



スマートウォッチで歩数を計測する方

HealthPlanet アプリをインストール



fitbit・Garmin・
AppleWatch(ヘルスケア)
をご利用の方



1 アプリを開き、
新規会員登録から
アプリにログイン
HealthPlanet・
HealthPlanet Walk共通



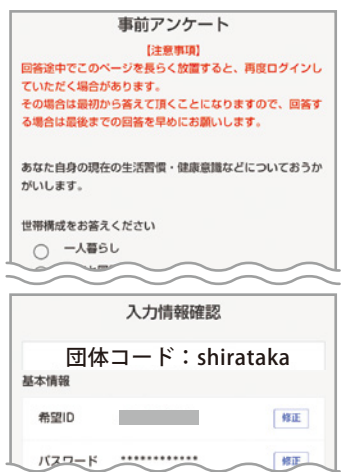
2 団体コードを入力
白鷹町団体コード
「shirataka」を入力



3 希望IDや名前、
住所等を入力後、
規約に同意



4 アンケートに回答し、
入力情報を確認



5 登録完了後、
「アプリをはじめる」
をタップ



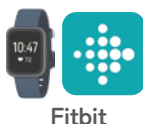
6 自動でログイン



7 白鷹町デザインのアプリ画面が表示されたら設定完了!



歩数データの連携方法



Memo あなたのID

あなたのパスワード