



令和7年度参加者の声

- ・後半は忙しさや寒さに負けて目標達成できなかったのですが、この事業に参加できて知識も増え、モチベーションも上がったので参加してよかったです。
- ・頑張ると、景品などのチャンスがあり、一石二鳥。
- ・8月からウォーキングを始め、近江牛を子どもの高校受験の合格祝いにすることを目標に頑張りました！4か月間、楽しめました。
- ・期間中は、歩数を意識して生活することができたので、これを習慣化したいと思います。今回も楽しく歩くことができました。



健康ポイント事業

募集要項

- 募集期間** 8月1日(土)から9月30日(水)まで
- 実施期間** 10月1日(木)から令和9年1月31日(日)までの4か月間
- 募集人数** 750人
- 応募条件**
 - 令和8年4月1日時点で19歳以上の市内在住または在勤の人
 - スマホがありアプリやメールの操作ができる人

※スマホの基本的な使い方についてのサポートはありません。
- 申込方法** 詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



HealthPlanet
ヘルスプラネット

初めて参加する人

- ①アプリ「HealthPlanet」をダウンロードする
- ②ダウンロードしたアプリに、団体コード「konan2026」を入力する
届いたメールからURLにアクセスし、会員情報を入力する
- ③アプリ内でのアンケートを回答する ※9月頃配信予定
- ④体組成計と血圧計の初回測定をする ※9月頃機器設置予定

過去に参加したことがある人

- 「からだカルテ」で使用したIDとパスワードで「HealthPlanet」にログインしてお待ちください。
※令和7年度に参加された人には8月中旬に案内を送付します。詳細をご確認ください。

下記のいずれかの説明会に参加し、初回測定をしてください。

9月説明会日時

9月4日(金)	午前10時～午後4時	保健センター(夏見) ※「肌年齢測定器」「骨健康度測定器」も体験できます！
	午後6時～8時	総合体育館 (龍谷大学井上教授によるスタートアップセミナー)
8日(火)	午前10時～正午	平和堂石部店
10日(木)	午前10時～正午	甲西図書館
14日(月)	午後2時30分～4時30分	市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)
15日(火)	午後1時30分～3時30分	三雲コミュニティセンター
18日(金)	午前10時～正午	石部文化ホール
25日(金)	午前10時～正午	菩提寺まちづくりセンター
27日(日)	午前9時30分～正午	総合体育館 ※午前10時～11時30分 ライザップ運動セミナー(要予約)

※9月9日(水)、16日(水)午前9時～午後4時45分は保健センターで測定ができます。

健康政策課(保健センター) TEL0748-72-4008 FAX0748-72-1481

(平日午前9時～午後4時45分)

事業協力：龍谷大学社会学部井上研究室

令和8年度地方スポーツ振興費補助金事業

動けば動くほど
ポイントが貯まる！

今年もやります!! 健康づくり習慣化 モデル事業

参加者
募集

参加費
無料

募集期間

8月1日(土)～9月30日(水)



ポイントを貯めながら
スマホで楽しく健康管理！

タニタヘルスリンクが
提供する健康管理アプリ
「HealthPlanet」で、
貯まった健康ポイントや
毎日の測定データを確認
できます！

「結果にコミット」運動
メソッドが学べる！

「結果にコミットする」の
CMでお馴染み、あの
ライザップが提供する
運動教室に参加できま
す！

運動がしっかりできる
身体づくりへ

事業期間中に料理教室を
開催！ABCクッキング
スタジオ(地域活性化起
業人)のスタッフが楽しく
学べる健康メニューを
レッスンします！

さらに、健康ポイントを
貯めて

「こなん商品券」「地域
づくりの団体への寄贈」
「豪華景品」「料理教室の
参加権(ABCクッキング
スタジオ1dayレッスン)」
をゲットしよう！

今年は参加方法をリニューアルしました！ 「スマートウォッチ」での参加が可能に！



※スマートウォッチは「AppleWatch(ヘルスケア)」「Fitbit」「Garmin」の3種類のみ使用可能。
日々の歩数と測定で健康ポイントを貯めて、豪華景品をゲットしませんか？

今年こそ運動習慣を身につけるチャンス！

湖南市では運動習慣がある人の割合が、働き世代(20歳～64歳)の特に女性で、全国・滋賀県平均よりも低く、また、糖尿病や高血圧など生活習慣病にかかる人の割合が県内でも高い状況です。「運動」と「食生活」の改善とその習慣化は、生活習慣病の予防に非常に効果的だとわかっています。皆さんにも馴染みのある企業のセミナーの受講や健康アプリに内蔵されている多くの機能を体験できるチャンスです。

毎日の歩数や、測定スポットの体組成計・血圧計のデータは健康アプリに連動します。市は、そのデータを使って事業の効果を検証します。