

## 「とおかまち健康ポイ活」で楽しみながら健康づくりをしていきましょう♪

新潟県が実施する「にいがたヘルス＆スポーツマイレージ事業(健康アプリ:グッピーヘルスケア)」に登録すると、ウォーキングなどの運動や健康イベント等への参加により、ポイントが貯まります。

貯まったポイントは、地域協力店で特典・サービスと交換できます。アプリ登録の際、地域に「十日町市」を選択すると、当市が実施するポイント付与対象のイベントに参加し、ポイントを獲得することができます。

### <グッピーヘルスケア登録方法>

健康づくり推進課 ☎025-757-9764



| ポイント付与項目      |              |                                                                                     |                        |                |
|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| 起 動           | 記 録          | 歩 く                                                                                 | イベント                   | 健康診断           |
| アプリを<br>起動したら | 体重を記録<br>したら | 3,000歩/日<br>4 pt<br>以降、1,000歩達成毎に<br>プラス 2 pt<br>10,000歩/日<br>プラス 4 pt<br>※1日最大20pt | スポーツ<br>イベントに<br>参加したら | 健康診断を<br>受診したら |
| 2 pt<br>/日    | 2 pt<br>/日   | 100 pt<br>/回                                                                        | 100 pt<br>/月           | 100 pt<br>/月   |

その他にもポイント付与項目を設けています。

エクササイズ、血圧測定、健康診断、市の各種がん検診の受診等でもポイントが貯まります。登録方法や市内の地域協力店や特典やサービスとの交換方法は  
こちらをチェック☞



## 「秋のチーム対抗ウォークフェス」を開催します

～ 仲間と楽しく歩いて、健康と賞品をゲットしよう♪ ～

「グッピーヘルスケア」の機能を利用し、職場・家族・友人等でチームを組み、実施期間における1日平均歩数を競い、歩数に応じたランク(区分)ごとに抽選で素敵な賞品をプレゼントします！

- ◆ 参加申込期間 令和8年9月7日(月)～9月17日(木)
- ◆ 対 象 十日町市民、十日町市内の企業・事業所で勤務している方
- ◆ 実施期間 令和8年9月28日(月)～10月11日(日)の2週間
- ◆ 参加人数 1チーム 2～3人
- ◆ 賞 品 1日平均歩数に応じたランク(区分)ごとに抽選を行います。
  - ・8,000 歩以上は、「十日町市カタログギフト」
  - ・6,000～8,000 歩未満は、十日町市の「人気のおそば 5 種 10 本セット」
  - ・3,000～6,000 歩未満は、「市指定ごみ袋(大・中・小)」をプレゼントします！
  - ※3,000 歩未満は抽選の対象外です。参加者全員に 100 ポイントをプレゼントします！
- ◆ 参加方法 ①参加申込期間中にチーム代表者は、右の QR コードからチームの登録をしてください。  
**申込締切:9月17日(木)**
  - ②十日町市健康づくり推進課からチーム代表者に「参加コード」をメール送信します。
  - ③チーム代表者は、チーム員に「参加コード」を共有してください。
  - ④チーム員は、アプリ内(グッピーヘルスケア)で9月27日(日)までに「参加コード」を入力し、参加登録してください。

申込はこちら☞

