

一日一日が健康づくりの大切な一日!
2019年7月 スタート

ちばし ウォーキング ポイント 2019

ウォーキングの取り組みで 「ちばシティポイント」を獲得

市では、一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとして、「ウォーキング」を推進します。3か月間継続してウォーキング等に取り組んだ方に「ちばシティポイント」をプレゼントします。



獲得ポイント数

200
ポイント

- ウォーキングを「月平均歩数が6,000歩/日以上」及び「3か月間継続」【50ポイント/月×3か月】
- 自分の健康づくりの目標等(健康づくり宣言)の記入【50ポイント】

3か月間継続ごとにポイントを付与
(2019年度は最大3回申請で600ポイント獲得可能)

※2019年7月～2020年3月のウォーキング実施にポイントを付与します。

ウォーキングとは

- 「一人ひとりが、無理なく行える」健康づくりの一つです。
- 必要な道具は必要とせず「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な運動です。
- 1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。
- 通勤時の歩行や散歩など、日常生活での活動も含まれます。

応募できる方

- 千葉市に在住・在勤・在学している方
- ちば風太WAONカードを持って、かつ「ちばシティポイント」にエントリーしている方

参加方法

※いずれかの方法をお選びください。

- Ⓐ スマートフォン・アプリ
- Ⓑ パソコン・WEB
- Ⓒ 申込はがき

参加・申込方法

※ アプリ・WEBでご参加のかたはまずIDの発行手続きを！

以下のURLにアクセスもしくはQRコードを読み取り、IDの発行手続きを行ってください。
<https://chibapo.pointpack.jp/walking2019entry.php>



① スマートフォン・アプリ(Karada.Live)で参加の場合

①



iPhone 用



Android 用



※

WEBよりIDの発行

①

左の二次元バーコードまたはアプリ取得サイトで「Karada.Live」と検索しダウンロード

②

「利用者登録」を記入し「利用規約」に同意し設定を完了

③

Karada.Liveホーム画面右下の「メニュー」から「外部共有サービス」を選択し「共有先サービスを追加」から※で取得したIDとパスワードを入力

④

初回登録アンケートにて所定の項目を記載

⑤

ウォーキング
→3か月間、所定の歩数に達して健康づくり宣言をしたら、ポイント付与

②

利用者登録

歩数ランキングで表示するニックネーム

未設定

3～20文字

居住エリア (郵便番号)

000 - 0000

公開はされません

年齢確認 (生年月日)

0000年00月00日

公開はされません

性別選択

女性 男性

公開はされません

利用規約を読む

利用規約に同意して登録

引き継ぎコードでログイン

③

18:27 App Store

メニュー

ランキングで表示するニックネーム

のひで

歩数履歴表示

モールウォーキング

外部共有サービス

特定の外部サービスへKarada.Liveの歩数データなどを共有することが出来ます。

お知らせ

アンケート

Q&A

お問い合わせ

利用規約

Karada.Live ID k161783882

モールウォーキング ID 未設定

外部共有サービス

Karada.Liveとデータ共有可能なサービスから発行されたIDとパスワードを入力して下さい。

ID

パスワード

共有先を登録

② パソコン・WEB(Karada.Live)で参加の場合

※ WEBよりIDの発行

① PCから「<https://karada.live/>」にアクセス

② ※で取得したログインIDとパスワードを入力

③ 初回登録アンケートにて所定の項目を入力

④ ウォーキングを行いKarada.Liveの「データ管理」画面から入力
→3か月間、所定の歩数に達して健康づくり宣言をしたら、ポイント付与

②

ログインID
ログインID / email / WAON / FP

パスワード
パスワード

ログイン

ログインでお困りの場合

④

データ登録

日付
日付

入力必須項目です
血圧(下)
血圧(下)
血圧(上)
血圧(上)

歩数
歩数

保存 キャンセル

③ 申込はがき

3か月間ウォーキングを継続したら、ウォーキングの実施状況とWAON番号などの所定の項目を記載し、キリトリ線で切り取って事務局に郵送（日々の歩数をご自身で記録することをお勧めします）

WAON番号の掲載箇所
ちば風太WAONカードの裏面に記載があります。



注意事項

- ちばシティポイントを貯めるには、ちば風太WAONカードを持っており、ちばシティポイントのエントリーが必要となります。
- ちば風太WAONカードは、一人1枚でご参加ください。
- 応募により得た個人情報については、本事業以外には使用しません。
- WEB、アプリ利用の場合は、利用規約に同意していただく必要があります。
- 記載または入力内容について、問い合わせする場合があります。
- 記載または入力内容が不足している場合は、ポイント付与できない場合があります。
- ポイント付与は、3か月間のウォーキング実施・申請後の翌月の末日です。
- 申込はがきは、2019年10月1日以降に投函してください。
- 住所、氏名、電話番号等の個人情報は、本事業終了後に責任をもって全て廃棄いたします。

ちばし ウォーキング ポイント2019に
関して詳しくはこちらまで。

ちばしウォーキングポイント

検索



※キリトリ線

お名前 年齢	フリガナ () 歳
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 該当箇所✓を入れてください
ご住所	〒 - ※住所が市外の方のみ 千葉市に <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学 該当箇所✓を入れてください
電話番号	()
メールアドレス	
ちば風太WAON カード番号 (16桁)	6900178888888888

上記番号は、ちばシティポイントにエントリー済みのちば風太WAONカード番号を記入してください。

<p>■平均歩数</p> <p>(例) 8月 87215 歩</p> <p>8月 88888 歩</p> <p>8月 88888 歩</p> <p>8月 88888 歩</p>	<p>■健康づくり宣言</p> <p>(例)エレベーターでなく、なるべく階段を使います！</p>
--	--

歩く時のポイント

- 準備運動・整理運動をきちんと行いましょう。
- 適したシューズを履きましょう。



ウォーキングの注意点

- 持病のある方は、主治医に相談しましょう。
- 必ず自分のヘルスチェックを行ってから運動を始めましょう。
- 運動中に少しでも異常を感じたら、すぐに運動を中止しましょう。運動を続けていくためには、無理は禁物です。
- 水分補給はこまめにしましょう。



ポイント獲得例

7月
ウォーキング

8月
ウォーキング

9月
ウォーキング
健康づくり宣言

10月
ポイント獲得
ウォーキングを継続

※ 3か月間継続した場合にポイントが付与されます。但し、年度内の付与回数は、4月～3月(2019年度は7月～)の期間に申請して付与された回数とします。

正しいウォーキングの姿勢

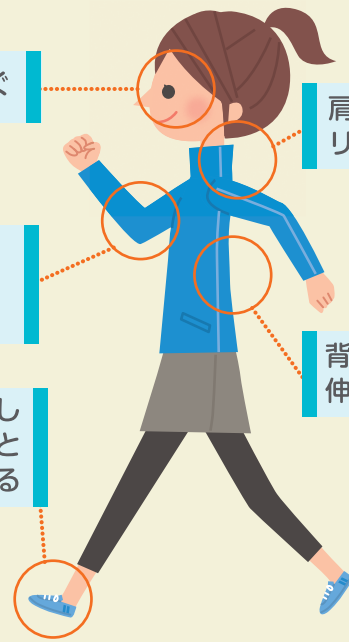
視線はまっすぐ

肩は力を抜いて
リラックス

ひじはやや曲げて
腕を大きく
振りましょう!

背すじを
伸ばしましょう!

かかとから着地し
つま先でしっかりと
地面をける



郵便はがき

料金受取人払郵便

芝局承認

3205

差出有効期間
2020年6月
30日まで
(切手不要)

105-8790

230

ちばしウォーキング
サポート事務局
行

東京都港区西新橋3-2-1
Daiwa西新橋ビル8階
(フェリカポケットマーケティング株式会社)

※キリトリ線



ちばポ

ちばシティポイント

「ちばシティポイント」は、千葉市が管轄する市民公益活動や健康維持・増進活動への参加および千葉市内の対象イオン店舗に来店することで、貯めることができます。付与された「ちばシティポイント」は市の特典品やWAONポイントへの交換など様々な用途に利用が可能です。



ちばシティポイント

検索

ちば風太 WAON カード



ちば風太WAONカードは、千葉市とイオン(株)の包括連携協定に基づいて発行されたカードです。利用額の一部がイオンから市に寄付されています(2012年～2018年の累計寄付額は約2,580万円)。イオングループショッピングセンターなどで、1枚300円で販売しています。

お問い合わせ先

ちばしウォーキングサポート事務局

ナビダイヤル **0570-056132**

受付時間 9:30～18:30(土日・祝日を除く)

ちばしウォーキングサポート事務局は、本市委託業者(フェリカポケットマーケティング株式会社)が運営しています。

発行元:千葉市保健福祉局 健康部 健康支援課



2019年7月