

03 説明会に参加し、初回測定を行う

説明会日程・会場一覧

※必ず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4日(金)	10:00～16:00	スタートアップ説明会 会場:保健センター ※「肌年齢測定器」「骨健康度測定器」も体験できます!
	18:00～20:00	龍谷大学井上教授によるスタートアップセミナー 会場:総合体育館 (18:30～19:30)
●9月8日(火)	10:00～12:00	会場:平和堂石部店
●9月10日(木)	10:00～12:00	会場:甲西図書館
●9月14日(月)	14:30～16:30	会場:サンヒルズ甲西
●9月15日(火)	13:30～15:30	会場:三雲コミュニティセンター
●9月18日(金)	10:00～12:00	会場:石部文化ホール
●9月25日(金)	10:00～12:00	会場:菩提寺まちづくりセンター
●9月27日(日)	9:30～12:00	会場:総合体育館
	10:00～11:30	ライザップ運動セミナー 会場:総合体育館 ※要予約
●9月9日(水)、16日(水) 9:00～16:45(終日設置) 会場:保健センター ※必要時、窓口①の職員までお声かけください。		

9/27
ライザップ運動セミナー
お申し込みはこちら!



一緒に
健康づくりを
しませんか?

湖南省内の事業者の方へ

湖南省は、龍谷大学社会学部井上辰樹研究室、タニタヘルスリンク、RIZAP、ABCクッキングスタジオと「健康づくり習慣化の推進に関するパートナーシップ協定」を締結し、本事業を展開していきます。健康のまちづくりを進めるため、市内事業者の強みを生かした提案などを募集します!

詳しくはこちら



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りました。

8月からウォーキングを始め、9月から禁酒しました。近江牛を高校受験のお祝いにすることを目標に頑張りました(笑)4か月間、楽しめました。

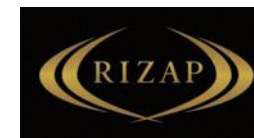
楽しんで
運動習慣を
つけよう♪

頑張って、景品などのチャンスがあり石二鳥。日々の取り組みに反映されています!

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。



※令和7年度 参加者アンケートより



継続参加者
向けのご案内

令和8年度健康づくり習慣化モデル事業

湖南省 健康ポイント

今年もやります!

参加者
募集

申込締め切り
9月30日(水)

動けば動くほど
ポイントが貯まる!



スマートウォッチが
使えるように
になりました!

たくさん歩いて、健康習慣も賞品もゲット♪

実施期間 2026年10月1日(木) ～
2027年1月31日(日) までの4か月間

参加費 **無料**

募集期限 2026年9月30日(水)

募集人数 750人(先着順)

応募条件

- 令和8年4月1日現在で19歳以上の市内在住または在勤の方
- スマートフォンがあり、アプリやメールの操作ができる方
- ※スマートフォンの基本的な使い方についてのサポートはありません。

詳細はこちら!



問い合わせ先

湖南省健康政策課 TEL 0748-72-4008
(湖南省保健センター)

事業協力: 龍谷大学社会学部 井上辰樹研究室
令和8年度地方スポーツ振興費補助金事業(令和8年度健康づくり習慣化モデル事業)



健康づくり習慣化モデル事業とは？

湖南省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」やからだ測定スポットに設置する「体組成計と血圧計の測定データ」は健康アプリに連動する仕組みで、市ではそのデータを用いて事業効果を検証します。



ポイントを貯める

日々の歩数や体組成測定、イベントへの参加などでポイントが貯まります。

アプリから歩数やからだの状態をチェック

アプリ「HealthPlanet」から、歩数の履歴や体組成計の記録を確認できます。貯まったポイントも確認できますので、健康的なアクションでポイントが貯まっていくのを楽しんでください！

貯まったポイントで景品ゲットのチャンス！

ポイント数に応じて「こなん商品券」がもらえたり、近江牛などの豪華景品が当たる抽選に応募できます！昨年度も多くの参加者が景品をゲットしました♪

ポイントを貯めるとこんな特典が！

豪華賞品の抽選権

(近江牛や保健師・管理栄養士おすすめ品等)

こなん商品券

※地域食堂や地域カフェなどへ寄贈することもできます。

料理教室の参加権

(ABCクッキングスタジオ 1dayレッスン)

参加登録の手順

01 アプリをダウンロードする

※今年度から「からだカルテ」のアプリは使用しません。



スマートフォンで歩数測定する方



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



※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。

スマートウォッチで歩数測定する方



スマートフォンに
HealthPlanetアプリをインストール



スマホで測定

HealthPlanet Walk

App Store/Google Play

ヘルスプラネットウォーク

iPhone



Android



スマホで測定

スマートウォッチで測定

HealthPlanet
ヘルスプラネット

App Store/Google Play

ヘルスプラネット

iPhone



Android



活動量計を使用できる人

・市から新たに購入する(4,840円)方
・令和7年度にレンタルしていた方はレンタル(1,000円)もしくは購入が可能です。
購入金額はレンタル年数により異なりますのでお問い合わせください。

02 アプリの設定をする

1 アプリを開き、ログインする

「HealthPlanet」に「からだカルテ」で使用していたIDとパスワードでログインする。



IDやパスワードが分からないときはログイン画面中央の「ID・パスワードをお忘れですか？」から確認してください。

2 アンケートに回答する

ログインできたら、コンテンツ内に配信されるアンケートに回答する。(アンケートの回答で参加意向の確認をし、申し込みになります。)



歩数計測方法を選び、歩数データ連携の設定を必ず実施してください。

⚠ 実施しないと歩数ポイントが付与されません。

スマートフォンのアプリのほか、ご自身が所有するスマートウォッチ(Apple Watch/Fitbit/Garmin)との歩数データ連携が可能です。

スマートフォン
で歩数計測



Check!

詳しい設定方法は
こちら

スマートウォッチ
で歩数計測

iPhoneをご利用の方

「ヘルスケア」もしくは
「HealthPlanet Walk」と連携



Androidをご利用の方

「HealthPlanet Walk」と連携



Apple Watchをご利用の方

Fitbitをご利用の方



Garminをご利用の方



03 説明会に参加し、初回測定を行う

裏面に続く ➡