

アプリ

紙カード

版
版

かまいし健康 チャレンジポイント

健康寿命 日本一へのトライ

アプリ版は
紙カードの**3倍**
ポイントがたまる!

運動
スポーツを
してポイント



健診・がん検診
を受けてポイント

健康イベント
に参加で
ポイント

歩いて
ポイント

実施期間 令和6年5月1日(水)～12月31日(火)

対象 18歳以上(高校生を除く)で、市内に住所または勤務地がある方

STEP1 アプリまたは紙カードを取得する

【アプリ版】「かまいしライフ」及び「おさんぽ釜石」をダウンロードする

【紙カード版】健康推進課または各地区生活応援センター窓口に備え付けます

「かまいしライフ」をダウンロード

○iOS用

○Android用

STEP2 健康づくりでポイントをためる

【アプリ版】歩数の他、各施設や会場の受付に設置している二次元コードを読み取り獲得

【紙カード版】各施設や会場の受付でカードを提示し、スタンプまたはシールを獲得



STEP3 特典と交換する

	【アプリ版】		【紙カード版】
特典内容	市内協賛事業所によるサービス	Wチャリ抽選会への応募（12月末時点で、獲得ポイントが150P以上の人に通知します）	満点でお米券500円分（1人1回まで）
交換方法	アプリ上でクーポン獲得の上、店舗などで従業員に提示しクーポンを使用、特典と交換	アプリ上で抽選会へ応募 ※Wチャリ抽選会の詳細は、広報等で改めてお知らせします	カードが満点になったら市健康推進課または各地区生活応援センターでアンケートに回答し、特典と交換
交換期間	5月1日(水)～令和7年3月31日(月)	令和7年2月～3月	6月3日(月)～令和7年1月31日(金)

「おさんぽ釜石」をダウンロード

○iOS用

○Android用



※上記の内容は変更する場合がありますので、予めご了承ください。

問い合わせ 健康チャレンジポイントに関すること

市健康推進課 保健予防係 ☎22-0179

スーパーアプリ「かまいしライフ」に関すること

市総合政策課 DX推進室 ☎27-8413

市のホームページ
はこちら→



ポイントメニュー

	アプリ版	紙カード版
ウォーキングポイント	最大3P/日 64歳以下：6,000歩/日で1P、目標8,000歩/日達成でさらに2P 65歳以上：4,000歩/日で1P、目標6,000歩/日達成でさらに2P ※ただし、3日に1回のアプリの起動が必要です	1P/日 （歩数記録あり）※1 64歳以下：目標8,000歩/日 65歳以上：目標6,000歩/日 ・「歩数記録表」様式第1号①65歳未満用、②65歳以上用による
ウォークラリーポイント	2P/コース ・全てのチェックポイントへチェックインで2P（各コース1回のみ）	—
健(検)診ポイント (実施主体は問いません)	6P/種類 ・市集団健診の受診 ・事業所単位の健診（要申請※） ・後日付与の対応は行いません	2P/種類
スポーツポイント	3P/日 ・市営スポーツ施設の利用 ・イオンタウン釜石内のスポーツクラブの利用	1P/日
事業所活動ポイント	1P/日 ・事業所単位の健康づくり活動（要申請※）	1P/日
自主活動ポイント	1P/日 ・公民館事業への参加 ・自主活動グループによる健康づくり活動（要申請※）	1P/日
健康イベントポイント	6P/日 ・市主催の健康イベントへの参加	2P/日

※市ホームページ：申請様式等のダウンロードはこちら→



健康チャレンジポイントで、健康づくりのための身体活動・運動をしよう！

高齢者

- ・歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）
- ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などを週3日以上

成人

- ・歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）
- ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などを週3日

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（概要）

★ポイント獲得の例（5月1日～12月31日の8か月間取り組む場合）

アプリ版：週に2回の運動またはウォーキング＝3ポイント×2回×8カ月＝192ポイント

紙カード版：週に1回の100歳体操＋週に1回のウォーキング＝32ポイント＋32ポイント＝64ポイント