

健幸ポイントを貯めて豪華景品をゲットしよう!

こばやし健幸ポイント

いっぱい歩いて
ポイントを貯めよう

いろいろな所で使えて
とっても便利

運動した後の
ご褒美に

僕たちのために
ありがとう

疾病予測ができて
とっても安心



QUO
SMILE

QUOカード

(500ポイント単位で交換)



宮崎牛消費券

(1,000ポイント単位で交換)

※写真はイメージです。



**小中学校
PTAへの寄付**

(500ポイント単位で交換)

※写真はイメージです。



あなたの疾病発生確率を
AIで予測するアプリサービス

カラダノミライ

カラダノミライ AI

**カラダノミライ
疾病予測1回分**

(3,000ポイント単位で交換)

獲得ポイントに応じて景品をお選びいただけます。ポイントの確定は、来年の2月中旬頃になります。
景品の受け取りには申請が必要になりますので、詳しくは手引またはホームページをご確認ください。

令和7年6月14日(土)より参加お申込みスタート

ステップ1 お申込み

パソコンまたはスマートフォンからお申込みいただくか、参加申込書に必要事項をご記入いただき、以下の場所へ提出してください。

▶インターネットで申し込む

令和7年7月6日(日)までに
お申込みの方はこちらから

<https://kobayashi.karada.live/>



令和7年7月7日(月)以降の
お申込みの方はこちらから

<https://www.city.kobayashi.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/99>



▶参加申込書で申し込む

①各計測ステーション

(申込ボックスを設置しています)

②小林市役所3階 企画政策課 健康都市推進室

ステップ2 参加料のお支払い

(有料プランのみ)

参加決定通知と一緒に「納入
通知書」が同封されますので、
参加料をお支払いください。

ステップ3 事前測定・アンケート

説明会では歩数計の配布や
スマートフォンの設定サポート、
アンケートや事前測定を行いま
す。

ステップ4 健幸ポイントスタート

健幸ポイントスタート
です! ご自身にあった
無理のないペースで
頑張りましょ~!!



参加方法やお申込み後の説明会の詳細は裏面へ



こばやし健幸ポイント ポイント獲得方法



ウォーキングポイント

ポイント付与期間: 令和7年8月1日(金)~令和8年1月31日(土)

歩いた歩数に応じて、毎日ポイントが付きます。

スマートフォンをご利用の方は、持ち歩くだけで歩数がカウントされ、自動送信(記録)されます。

歩数計をご利用の方は、歩数計を身につけておくだけで、歩数がカウントされます。

1か月に一度は計測ステーションまたはデータ送信スポットで歩数を送信(記録)してください。



獲得ポイント

1日 2,000歩~2,999歩	4 ポイント
1日 3,000歩~3,999歩	6 ポイント
1日 4,000歩~4,999歩	8 ポイント
1日 5,000歩~5,999歩	10 ポイント
1日 6,000歩~6,999歩	14 ポイント
1日 7,000歩~7,999歩	16 ポイント
1日 8,000歩~	18 ポイント

ご存知ですか？

「20分以上続けて歩かないと脂肪が燃えない」は、間違い！

30分
連続で歩く

30分

10分×3回
細切れで歩く

10分

10分

10分

どちらも脂肪のエネルギー消費量は変わらないことが近年の研究でわかっています。つまり、どちらで行っても効果は同じです！

ポイントを貯めながらちょっとした

総額15万円相当の



お楽しみ抽選会

対象月の1日あたりの平均歩数を達成したすべての方を対象に自動抽選で素敵な景品をプレゼントします。

期 間 令和7年7月~令和7年12月

参加資格 平均歩数を達成したすべての方

景 品 3,000円相当の地元特産品

対象月	平均歩数基準	当選人数
7月	5,000歩以上	5名
8月	6,000歩以上	5名
9月	6,000歩以上	5名
10月	7,000歩以上	10名
11月	7,000歩以上	10名
12月	8,000歩以上	15名



ポイント獲得方法や抽選会等の詳しい内容は、手引



／ウォーキング以外でもポイントを貯められる！／

P イベント参加ポイント

市が指定するイベントに参加するとポイントが付きます。

獲得ポイント **20~100** ポイント

P 友だち紹介ポイント

新規参加者を紹介することでポイントが付きます。

獲得ポイント 1人につき **100** ポイント(5名まで)

P 図書館ポイント

市立図書館で本を借りることでポイントが付きます。

獲得ポイント **20** ポイント

P 健(検)診ポイント

各種健(検)診を受けることでポイントが付きます。

獲得ポイント **50~300** ポイント

P 事前・事後測定ポイント

事前・事後に測定するとポイントが付きます。

獲得ポイント 体組成／血圧 各 **50** ポイント

P アンケートポイント

事前・事後のアンケートに回答するとポイントが付きます。

獲得ポイント 事前／事後 各 **50** ポイント

P 計測ポイント

1か月に1回測定するとポイントが付きます。

獲得ポイント 体組成／血圧 各 **25** ポイント

P BMI維持・改善ポイント

BMIの維持・改善でポイントが付きます。

獲得ポイント **200** ポイント

お楽しみ！抽選会もたくさん開催！



市長に挑戦！

ウォーキング対決

11月の市長の歩数ランキングより上位の参加者の中から自動抽選で素敵な景品をプレゼントします。

期 間 令和7年11月

参加資格 11月の歩数ランキングで市長より上位のすべての方

景 品 **20名様に3,000円相当の地元特産品**



アプリ限定抽選会

10月、12月、1月の期間中、指定されたスポットでQRコードを読み込むと抽選で素敵な景品をプレゼントします。

景 品 **各月20名様にデジタルクオカード500円分**

スマホ
有料参加者
限定



2月のイベント参加者限定抽選会

2月のウォーキングイベントに参加された方を対象に抽選会イベントを開催し、素敵な景品をプレゼントします。

景 品 **15名様に2,000円相当の景品**

またはホームページをご確認ください。→



対象者は、市内在住・在勤で令和7年度に18歳以上である方です。

無料で譲渡する歩数計が専用アプリを使用したスマートフォンでの参加ができます。下記の3つの方法からお選びください。

**歩数計
(有料プラン)**

新規参加者(先着150名)に無料で譲渡します。

参加料	1,000円
アプリ抽選会	×
お楽しみ抽選会	○

歩数記録
1か月に一度を目安に「送信スポット」でデータ送信が必要です。

オススメ

**スマートフォン
(有料プラン)**

専用無料アプリをダウンロード!
アプリと連携できる
スマートウォッチもあります。

参加料	1,000円
アプリ抽選会	○
お楽しみ抽選会	○

歩数記録
歩数はアプリを開くと記録されます!
ランキングや最新情報もチェック出来ます。

**スマートフォン
(無料プラン)**

専用無料アプリをダウンロード!
アプリと連携できる
スマートウォッチもあります。

参加料	0円
アプリ抽選会	×
お楽しみ抽選会	○

歩数記録
歩数はアプリを開くと記録されます!
ランキングや最新情報もチェック出来ます。

※紛失・破損・水没による歩数計の再交付は、別途代金が必要となる場合があります。

※無料プランは景品の交換は出来ません。

こばやし健幸ポイント 説明会

説明会では、歩数計の配布やスマートフォンアプリの設定サポート、アンケートや事前測定などを行います。お申込み後に通知書が届きます。

新規の歩数計参加者 歩数計を配布いたしますので、必ず説明会へご参加ください。

その他の参加者 新規のスマホ参加者または継続参加者(歩数計・スマホ)は、説明会へのご参加は不要ですが、設定や事前測定に不安のある方はご参加ください。

説明会に参加されない方

- ①アンケートへの回答と計測ステーションで事前測定を7月31日(木)までにお願いします。
- ②「令和7年度手引」または「説明動画」にてイベント等の内容をご確認ください。

■計測ステーション

No	施設名	住所	利用時間
1	TENAMUビル2階TENAMU交流スペース	〒886-0004 小林市細野1897番地	10:00～21:00 ※火曜定休
2	JAみやざき百笑村	〒886-0002 小林市水流迫648番地	8:00～17:00
3	野尻庁舎 1階ロビー	〒886-0212 小林市野尻町東麓1183番地2	8:30～17:15 ※土日祝休館
4	須木総合ふるさとセンター	〒886-0111 小林市須木中原1741番地1	9:00～17:00 ※土日祝休館

■日程及び会場 歩数計とスマートフォンで、参加できる時間が異なりますのでご確認ください。

日にち	第1回(歩数計)	第2回(スマホ)	第3回(歩数計)	第4回(スマホ)	場所
7月23日(水)	15:00～	16:00～	17:00～	18:00～	TENAMUビル
7月24日(木)	10:00～	11:00～	13:00～	14:00～	TENAMUビル
7月25日(金)	10:00～	11:00～	13:00～	14:00～	TENAMUビル
7月26日(土)	10:00～	11:00～	13:00～	14:00～	TENAMUビル
7月27日(日)	10:00～	11:00～	—	—	(1回)須木ふるさとセンター (1回・2回)野尻庁舎
	—	—	14:00～	15:00～	TENAMUビル

お問い合わせ先

カラダライブ
コールセンター

0570-077-122

受付時間 平日 9:30～17:00 (年末年始は除く)

事業主体 小林市総合政策部企画政策課健康都市推進室 tel:0984-23-0456



親子で健幸活動！ こどもポイント

こどもポイントは、お子さまが健康づくりに取り組むことで、保護者の皆さまに「こどもポイント」が付与されます。お子さまに裏面の「こども健幸カード」の運動や生活の活動を記録していただき提出してください。

期 間 8月、9月、10月、11月の取り組み可能な1か月間

参 加 対 象 者

- ・健幸ポイントに参加している方
- ・小学1年生から中学3年生までのお子さまをお持ちの方

提出期限・方法 令和7年**12月21日**(日)までに下記のどちらかの方法でご提出ください。

★メールで提出

アドレス

k_kenkoutoshi@city.kobayashi.lg.jp

上記アドレス宛に、件名を「こどもポイント申込」として、裏面の「こども健幸カード」の写真を添付し、本文にお子様の氏名、お子様が通っている学校名・学年、保護者の氏名・電話番号をご記入の上、送信してください。

★用紙で提出

提出場所

計測ステーション

この用紙をキリトリ、下記の申込書をご記入の上、計測ステーションにある申込ボックスにお入れください。

獲得ポイント

100 ポイント／お子さま1人につき

※ポイントは、後日付与されます。



こどもポイント申込書

(フリガナ)		
お子さまの氏名		
お子さまが通っている学校名	学校	年
(フリガナ)		
保護者の氏名		
保護者の電話番号 ※昼間に連絡がとれる番号		

ひび うんどう せいかつ けんこう と く けんこう
 日々の運動や生活リズムをチェックして健康づくりに取り組みよう！ **こども健幸カード**

使い方

- ① 取り組む月間を決めましょう。(8月から11月の間で決める。)
- ② 1日にテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)を見る時間の計画を立てましょう。
- ③ 取り組むことができた運動や生活の活動に○をつけましょう。
- ④ 終わったらお父さん、お母さんに渡してください。

1 週目	()月()日～()月()日	
	取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。 ストレッチ ジョギング プール ウォーキング なわとび その他 早寝・早起き はみがき おてつだい 野菜を食べる 読書 その他	今週のテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)の目標 1日()時間 目標達成はできましたか？ できた ・ できなかった
2 週目	()月()日～()月()日	
	取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。 ストレッチ ジョギング プール ウォーキング なわとび その他 早寝・早起き はみがき おてつだい 野菜を食べる 読書 その他	今週のテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)の目標 1日()時間 目標達成はできましたか？ できた ・ できなかった
3 週目	()月()日～()月()日	
	取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。 ストレッチ ジョギング プール ウォーキング なわとび その他 早寝・早起き はみがき おてつだい 野菜を食べる 読書 その他	今週のテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)の目標 1日()時間 目標達成はできましたか？ できた ・ できなかった
4 週目	()月()日～()月()日	
	取り組んだ運動・生活の活動を○でかこみましょう。 ストレッチ ジョギング プール ウォーキング なわとび その他 早寝・早起き はみがき おてつだい 野菜を食べる 読書 その他	今週のテレビ・スマホ・タブレット(ゲーム)の目標 1日()時間 目標達成はできましたか？ できた ・ できなかった

最後にやってみた感想や思い出を書きましょう！

令和7年度こばやし健幸ポイント 参加申込書(有料)

新規・継続(必須)	新規	・	継続(再開)	※どちらかに○をしてください
参加方法(必須)	スマートフォン	・	歩数計	※どちらかに○をしてください
(フリガナ)				
氏名(必須)				
ニックネーム(必須)	※3文字以上 ※ランキングに利用します			
メールアドレス(必須)	※下記ドメインを受信できるように設定をお願いいたします。 @felicapocketmk.co.jp、@karada.live			
自宅住所(必須)	〒 ー			
勤務先住所 (市外在住者のみ)	〒 ー 小林市			事業所名
電話番号(必須) ※昼間に連絡がとれる番号				
生年月日(必須)	西暦	年	月	日
身長(必須)	cm		性別(必須)	男性 ・ 女性
説明会参加希望 ※新規の歩数計参加者は必須	第1希望	日 第 回	第2希望	日 第 回
紹介者氏名 ※紹介された方の氏名				

この事業において収集した測定値や健(検)診結果、医療費等の情報は研究機関等に提供し、健幸ポイント事業の運営、景品等の発送及び成果分析調査に利用、学会、論文誌等に成果を報告することに同意して申し込みます。(ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします。)

企業ウォーキンググループ申込書(無料)

職場の仲間とグループを作って、楽しくウォーキングをしてみませんか!
職場で代表者を1人決めて申し込んでください。後から企業IDをお送りします!
他事業所との対抗イベントでは、上位入賞チームに豪華景品が贈呈されます!!

内容の確認やお申込みは
こちらからもできます



事業所名 (チーム名)				
所在地	〒 ー 小林市			
(フリガナ)				
ご担当者名				
ご担当者の部署名				
電話番号(必須) ※昼間に連絡がとれる番号	(事業所 or 個人可)			
メールアドレス(必須)	(事業所 or 個人可)			

運動じゃなくて、 ちょっと遠回りするだけ

歩くことで、血液がきれいになり
肥満の予防はもちろん、ストレスの軽減につながります。

令和7年度こばやし健幸ポイント 参加申込書(無料)

※こちらは、無料参加プランの申込書です。景品交換ありのプランは裏面の参加申込書で申し込んでください。

新規・継続(必須)	新規 ・ 継続(再開)	※どちらかに○をしてください	
参加方法(必須)	スマートフォンのみ		
(フリガナ)			
氏名(必須)			
ニックネーム(必須)	※ランキングに利用します。3文字以上		
メールアドレス(必須)	※下記ドメインを受信できるように設定をお願いいたします。 @felicapocketmk.co.jp、@karada.live		
自宅住所(必須)	〒 一		
勤務先住所 (市外在住者のみ)	〒 一 小林市	事業所名	
電話番号(必須) ※昼間に連絡がとれる番号			
生年月日(必須)	西暦	年	月 日
身長(必須)	cm	性別(必須)	男性 ・ 女性
説明会	※説明会への参加は不要です。手引またはホームページをご確認ください。		
事前測定	※事前測定は必須要件ではありませんが、事業の効果を実感するために測定をお勧めします。		

この事業において収集した測定値や健(検)診結果、医療費等の情報は研究機関等に提供し、健幸ポイント事業の運営、景品等の発送及び成果分析調査に利用、学会、論文誌等に成果を報告することに同意して申し込みます。(ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします。)