

# 会員対抗「健康ウォーキング」大会

延ばさんば!  
健康寿命!

～ 大会期間 ～

2022年11月1日(火)～30日(水)



## 使用するアプリ 健康アプリ「健康サセボーン」

会員の従業員の皆様が、大会期間中に取得された「健康ポイント」の平均値で順位を競います！（同数となった場合は平均歩数の多い方を上位とします）

### ★対象となる健康ポイント★

歩数ポイント	80P (1日最大)
アプリ起動ポイント	5P (1日1回)
健康チェックポイント	15P (1日1回)

アプリのダウンロードは無料です  
右のバーコードを読み取りダウンロードしてください



組織力ポイント（健康ポイント平均値に加算）  
参加者30名以上 1P 50名以上 2P 100名以上 3P

## 【景 品】 SASEBO CORE6 共通商品券

# 優勝 50万円分

## 準優勝 30万円分

### 3位 10万円分

### 4・5位 5万円分

チームワークで健康  
と景品をゲット!

## 参加対象

佐世保市健康寿命延伸推進協議会の会員（企業・団体）を対象とします  
会員になられていない企業・団体の皆様も「新規ご入会」により参加できます！  
一緒にチャレンジしてみませんか？

(※) 新規ご入会のお申し込みは10月13日（木）までをお願いします

加入届などは協議会HPに掲載しています  
右のバーコードを読み取り確認ください



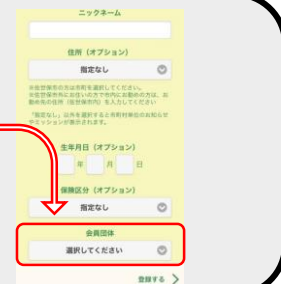
## 参加方法

①アプリをダウンロード

自動的にエントリー

②プロフィール画面中で「所属する会員団体」を選択  
↓新規ご入会の場合は、申し込みから1週間程度で選択可能

③ウォーキング開始！（歩くコースや時間帯は自由）



【主催】 佐世保市健康寿命延伸推進協議会

【後援】 SASEBOまち元気協議会



【お問い合わせ先】 佐世保市健康寿命延伸推進協議会 事務局

佐世保市保健福祉部健康づくり課

TEL：0956-24-1111(代表) 内線5531

9時～16時（土・日・祝日を除く）



(1) ダウンロードする

① アプリをダウンロードします

iPhoneの方はApp Storeから、Androidの方はGoogle Playから「健康サセボン」をダウンロードしてください。



③ 「利用開始」をタップします

利用開始画面が表示されます。「利用開始」をタップしてください。



② アクセス権限を許可します

「健康サセボン」を起動すると、アクセス許可を求めるポップアップ画面が表示されますので、「OK」をタップしてください。

▼iPhoneの場合

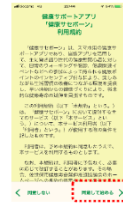


▼Androidの場合



④ 利用規約画面で「同意して始める」をタップします

利用規約をご確認いただき、画面下部の「同意して始める」をタップしてください。



～既登録者の方へ～

9/5に管理者側で「会員団体以外」に変更(リセット)します

10/31までに[メニュー]-[プロフィール設定]から再選択ください

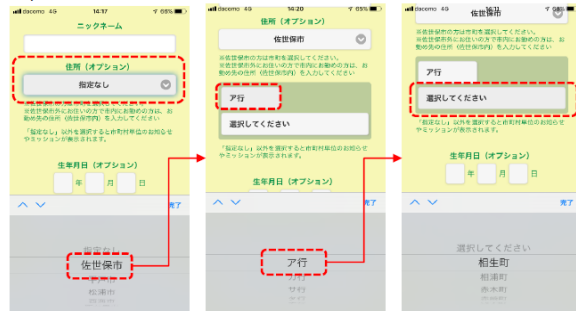
(2) 初期設定する

① ニックネームを入力する 必須

② 住所を選択する (オプション)

佐世保市外にお住まいの方で市内にお勤めの方は、お勤め先の住所(佐世保市内)を入力してください。佐世保市を選択した場合は、お住まい・お勤めの町名を五十音検索し選択してください。

▼佐世保市を選択した場合



佐世保市を選択

ア行～ワ行を選択

町を選択

③ 生年月日を入力する (オプション)

④ 保険区分を選択する (オプション)

⑤ 会員団体を選擇する「会員団体名」を選択

佐世保市健康寿命延伸推進協議会の会員のみ会員団体を選擇してください。

⑥ チームを設定する (オプション)

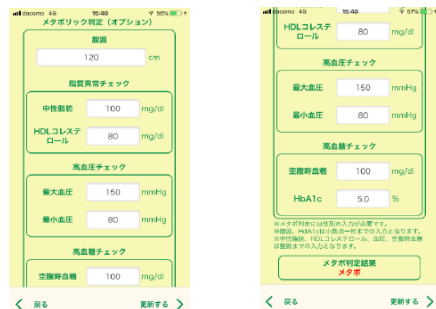
チーム名と暗証番号が同じメンバーでチームを作成できます。1チームの登録人数に上限はありません。

⑦ 性別を選択する (オプション)

②～④、⑥～⑫はオプションです  
特に必要ない場合は登録不要です  
※[メニュー]-[プロフィール設定]でいつでも変更できます

⑧ メタボリック判定を行う

メタボリック判定では、全7項目入力するとメタボかどうかわかります。メタボ判定には性別の入力が必要です。腹囲、HbA1cは小数点一桁まで、中性脂肪、HDLコレステロール、血圧、空腹時血糖は整数で入力してください。



⑨ 身長を入力する (オプション)

⑩ 個人目標歩数を選択する (オプション)

⑪ 過去歩数を入力する (オプション)

iPhoneの場合は、直近7日分の歩数の平均値が自動で初期入力されます。Androidの場合はアプリ使用開始前の1日あたりのおおよその歩数を入力してください。

⑫ 表示対象を選択する (オプション)

ホーム画面に表示するメンバーを設定します。全員表示、チームメンバーだけ表示、自分だけ表示のいずれかを選択します。

⑬ 入力完了したら「登録する」をタップします

### (3) ポイントをためる

#### ポイントをためる方法

ポイント対象	ポイント数
① アプリにログインする	1日5ポイント <span style="color: red;">対象となる健康ポイント</span>
② ウォーキングをする	100歩で1ポイント ※1日最大8,000歩をポイント対象歩数とし、 1日の上限を80ポイントとしています
③ 健康情報（体重/血圧/健康状態）を入力する	1日15ポイント
④ 健康セルフチェックをする（自分で設定した目標をチェックする）	連続達成日数7日目に5ポイント 連続達成日数14日目に15ポイント 連続達成日数30日目に50ポイント 30日目以降、 連続達成日数30日ごとに100ポイント
⑤ 健康イベントに参加する	1回100ポイント
⑥ 健診を受診した日を記録する	1種類100ポイント
⑦ スタンプラリーを達成する	9スポットクリアで200ポイント

#### ① アプリにログインする

1日1回、アプリにログインすると獲得できます

アプリにログインすることで5ポイント獲得できます。

#### ② ウォーキングをする

自動的に獲得できます

ウォーキングをすることで100歩で1ポイント獲得できます。  
※7日間に1度はアプリを起動する必要があります。

#### ③ 健康情報（体重/血圧/健康状態）を入力する

「健康チェック」をタップし、健康状態を入力して「更新する」をタップすると15ポイント獲得できます。

1日1回、アプリにログインし登録すると獲得できます



①参加方法(アプリ登録・初期設定)、②健康ポイント取得方法は以上です