

# ① 歩く

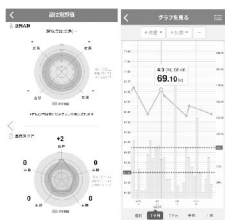
1日の歩数に応じて、ポイントを獲得できます。  
目標を達成すると、1日最大20ポイントを獲得できます。

65歳未満	65歳以上	ポイント数
8,000歩～	6,000歩～	20
7,000～7,999歩	5,000～5,999歩	10
5,000～6,999歩	4,000～4,999歩	7
3,000～4,999歩	3,000～3,999歩	5
2,000～2,999歩	2,000～2,999歩	3
1,000～1,999歩	1,000～1,999歩	1

# ② 測る

体組成計は、体重だけではなく、脂肪量や筋肉量なども測定することができます。  
日々の健康管理に、市内に設置された体組成計をご利用ください。

体組成測定	ポイント数
月の初回測定	50
その後の測定(1日1回まで)	5



体組成計の測定結果画面

ここがスゴい!

体脂肪率、筋肉量、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量など幅広い項目を測定でき、筋肉や脂肪スコアは、部位別の測定が可能です。

体組成測定スポット

健康保健センター	こども保健センター
市民体育館	上尾公民館
上平公民館	平方公民館
大石公民館	大谷公民館
原市公民館	

※利用時間は各施設にご確認ください。  
※新設スポットはR7.6月頃設置予定

市内に血管年齢計を設置しています。日頃の健康管理に役立ててください。  
【設置場所】  
市役所本庁舎1階、健康保健センター、こども保健センター、公民館

# ③ 楽しむ

## あげぶら施設スポット

に出かけて、ポイントをもらいましょう!


ポイント付与  
各施設1回5ポイント  
(上限20ポイント/月)

- 上尾市民体育館**  
利用時間 午前9時～午後9時
- こどもの城**  
利用時間 午前9時～午後6時
- motodate 本館工業あげお自然学習館(上尾市自然学習館)**  
利用時間 午前9時～午後5時
- アップीलランド**  
利用時間 午前9時～午後6時
- 公民館**  
利用時間 午前9時～午後5時
- 上尾駅東口 ペDESTリアンデッキ柱**  
**上尾駅西口 エスカレーター下のぐるっとくん時刻表掲示板**
- 上尾市こども保健センター**  
利用時間 午前8時30分～午後5時
- 上尾市健康保健センター**  
利用時間 午前8時30分～午後5時
- 図書館本館・各分館(公民館図書室除く)**  
各館の開館日・時間に応じます
- 上尾市役所**  
利用時間 午前8時30分～午後5時

- ・休館日は施設によって異なります。ご確認ください。
- ・スポットは随時更新されます。最新情報は市ホームページをご覧ください。



## 市の健康関連イベントに参加してポイントをもらいましょう!

(ぶらす)  
「あげお健康+」と連携する各種イベントに参加し、会場に設置された二次元コードを読み取るとポイントが獲得できます。  
イベントはアプリ内のプッシュ通知等でお知らせします。  
健康増進課の連携事業には  がついています。



イベントはこちらから  
「あげお健康+ポイント付与事業」が目印!

## ポイントを貯めたら、抽選に応募しましょう!

応募期間 毎月11日～月末まで 抽選日 毎月10日

500ポイント貯めたら、毎月の抽選に参加しましょう!  
当選すると最大で500円分の電子マネーがもらえます!!



当選確率  
98%以上

交換可能な電子マネー



(令和6年度)