



おでかけ
しながら

散歩
しながら

働き
ながら

あげお健康ポイントアプリ

あげお健康^{ふらす}+

毎月最大**500円**分の
PayPayやnanacoなどの
電子マネーが抽選で当たる!

AI新機能!
健康
リスク予測
&
生活習慣改善
プラン提案

2026年6月スタート

交換可能な電子マネー



「nanaco」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「WAON (ワオン)」はイオン株式会社の登録商標です。PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。本プロモーション・キャンペーンは株式会社タニタヘルスリンクによる提供です。本プロモーション・キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。お問い合わせはタニタヘルスリンクカスタマーサポートまでお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

登録の仕方

自分で登録

二次元コードを読み取り、市ホームページの「登録はこちら」をタップ、登録したら、アプリをインストールします

上尾市HP



データ連携方法は裏面を参照ください

出張登録サポート

ご自身で登録が難しい場合は、出張登録サポートをご利用ください

時間はいつでも**9時30分～11時30分** **予約不要**

上尾公民館	4/21(火)、6/22(月)、7/6(月)、8/5(水)、9/25(金)、10/27(火)、11/4(水)、12/3(木)、1/25(月)、2/18(木)、3/19(金)
平方公民館	4/22(水)、6/24(水)、7/8(水)、8/6(木)、9/24(木)、10/28(水)、11/6(金)、12/4(金)、1/27(水)、2/25(木)、3/24(水)
原市公民館	4/24(金)、6/26(金)、7/9(木)、8/7(金)、9/4(金)、10/29(木)、11/9(月)、12/7(月)、1/29(金)、2/26(金)、3/26(金)
大石公民館	4/27(月)、6/3(水)、7/22(水)、8/24(月)、9/2(水)、10/5(月)、11/20(金)、12/16(水)、1/6(水)、2/3(水)、3/3(水)
上平公民館	4/28(火)、6/5(金)、7/24(金)、8/26(水)、9/18(金)、10/7(水)、11/25(水)、12/17(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)
大谷公民館	4/30(木)、6/9(火)、7/27(月)、8/28(金)、9/7(月)、10/9(金)、11/27(金)、12/18(金)、1/8(金)、2/5(金)、3/8(月)

お問い合わせ先 タニタヘルスリンクカスタマーサポート

電話

0120-771-015

受付時間

平日 9:00～18:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

歩く

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

1日の歩数に応じて
ポイントを獲得できます!

65歳未満では、8,000歩/日、
65歳以上では、6,000歩/日
を達成すると、1日最大20ポイント
獲得できます。



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。

ここがすごい!

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

体脂肪、筋肉、体水分、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、BMIなどが測定できるほか、筋肉量は、左腕・右腕・左脚・右脚の部位別に表示されます。

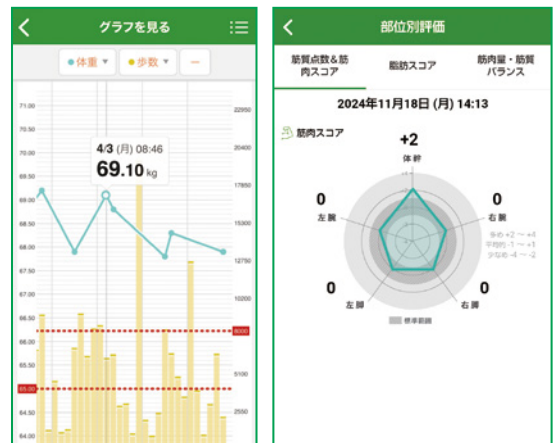


体組成測定スポット

- 健康保健センター
 - 市民体育館
 - 上平公民館
 - 大石公民館
 - 原市公民館
 - 上尾公民館
 - 平方公民館
 - 大谷公民館
- New!** イコス上尾 **New!** 瓦葺ふれあい広場
(6月以降設置予定)

利用時間は各施設にご確認ください。

上尾市がん検診等を受診すると
ポイントが獲得できます



応募

500ポイント貯めて毎月の抽選に参加しよう!
当選すると最大で500円分の電子マネーがもらえます!

高い
当選確率
が魅力!

- 対象** 市内に在住の18歳以上の人
- 応募条件** 500ポイント毎に一口応募
- 応募期間** 毎月11日から月末
- 抽選日** 翌月10日
- 当選発表** 当選結果は、アプリのプッシュ通知でお知らせします。




毎月11日～月末が応募期間、
翌月10日が抽選日です

抽選応募スケジュール



あげぷら連携事業への参加

健康講座やスポーツイベントなど、あげぷら連携事業に参加するとポイントが獲得できます。あげぷら連携事業は **450以上!**
(令和7年度実績)

あげぷら連携事業は
このマークが目印! 



Check!! 

連携事業はこちらから
確認できます▶▶▶



「あげぷら連携事業」の詳細は
アプリのお知らせでもご案内します




あげぷらスポット

駅や公民館、図書館、支所・出張所、
子育て施設など、あげぷらスポットは、
市内に **35か所以上!**



Check!! 

あげぷらスポットは
ここから確認! 



ポイント付与
各施設
1回5ポイント
(上限20ポイント/月)

年間を通して、様々な企画や
キャンペーンもやってるよ。
楽しく継続して健康づくりに取り組もう!



ランキング機能



全体、年代、性別ごとの
順位が見られます

ステータス機能



歩数、体組成計の測定で
ランクアップ

2026年6月スタート!

新機能

1000件の学术论文、10万件以上の臨床データを学習したAIが分析!

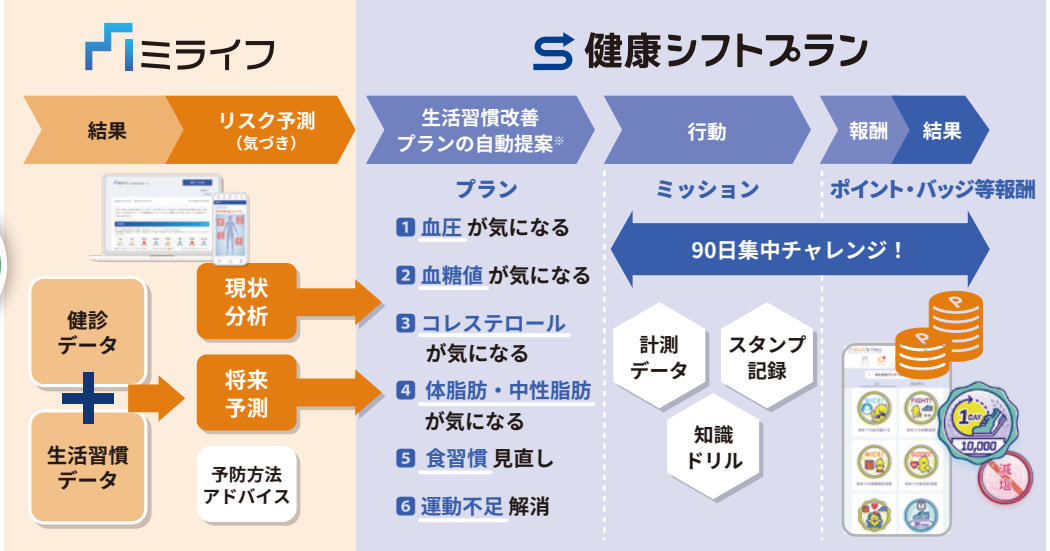
AIがあなたの将来の健康リスクを予測!



AI健康リスク予測

生活習慣改善プランの提案

登録をして
お待ちください!



※「ミライフ」の現状分析と将来の健康リスク予測から生活習慣改善プランが自動提案されます。



ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。

「ヘルスケア」「HealthPlanet Walk」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。

iPhone/Apple Watch

「HealthPlanet」と「ヘルスケア」の連携方法



※Apple Watchを使用する場合は、事前に「ヘルスケア」アプリにて、Apple Watchのペアリングを行ってから設定してください。



Apple Watchを装着して歩数を計測します。「ヘルスケア」アプリと同期することでデータを取り込むことができます。

1 「データを入力」をタップしてください。



2 「歩数」 > 「デバイスから自動入力」をタップしてください。

3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末を選択してください。



この画面が表示されたら連携完了です

Android



HealthPlanet Walkダウンロード▶▶

「HealthPlanet」と「HealthPlanet Walk」の連携方法

- 1 「あげお健康+」と同じログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。
- 2 プロフィールを入力し「次へ」をタップします。
- 3 歩数目標を入力し「次へ」をタップします。
歩数目標は必「1」以上の数字を入力してください。
「0歩」のままでは先に進めません。



4 【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか?】と表示されたら「許可」をタップします。

5 「設定」でモードを「内蔵歩数計」に、電池の最適化をOFFにし、「始める」をタップしてください。



6 ホーム画面が起動します。

データ送信ボタンを押して、歩数がカウントされているのを確認してください。オレンジ色のアイコンをタップすると、「あげお健康+」の画面に遷移します。



「あげお健康+」のデータ送信ボタンをタップし、同じ歩数が表示されたら連携完了です

連携が完了したら、「あげお健康+」トップ画面左上のデータ更新ボタンを押してください

