

# スマートウェルネスぬまたポイントについて

スマートウェルネスぬまたポイントとは...

ウォーキングの実施、食事チェック、健診・検診の受診、講座への参加等に応じてポイントを付与しています。貯まったポイントは、沼田市電子地域通貨てんぐーへ移行でき、市内での買い物等で利用できます。このポイントカードは、20歳以上の市民の方が対象となります。

## ステップ1 スマートウェルネスぬまたポイントカードをもらう

★初回活動量計データ読み込み時、講演会会場でポイントカードを受け取る

活動量計データ読み込み来所時に歩数や中強度活動時間に

応じたポイントを、講演会会場では受講ポイントを付与します。

※活動量計をお持ちでない方は、健康課窓口でお申し込みください。



## ステップ2 ポイントを貯める

① ウォーキングでポイントをためる

1か月平均 8,000 歩 20 分以上 . . . . . 100ポイント

1か月平均 5,000 歩 10 分以上 . . . . . 50ポイント

1か月平均 4,000 歩 5 分以上 . . . . . 20ポイント

75歳以上の方

1か月平均 2,000 歩 2 分以上 . . . . . 10ポイント

\*データ読み込み会場に来所 . . . . . 10ポイント

② 食事チェックシート(健康課で配付)を提出してポイントをためる

7日間合計 50 点以上 . . . . . 10ポイント

最終週は日数×7 点以上 . . . . . 10ポイント

③ 講座等に参加してポイントをためる

講座等の参加 . . . . . 30ポイント

※「スマートウェルネスぬまたポイント対象事業」と記載があるものが対象です。

④ 健診・検診を受診してポイントをためる

1つの健診・検診 . . . . . 50ポイント

健康とポイントを  
ダブルゲット!!



健診・人間ドック・がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)

\*受診結果等を持参の上、データ読み込み会場で申し出てください。

## ステップ3 ポイントを移行する

移行後の有効期限は2年間です!

600ポイント貯まった後、データ読み込み会場でてんぐーへ移行します。その際、いっぱいになったポイントカードは回収します。

「アプリへのチャージ」が「tengooカードとの交換」どちらかお選びください。

移行後は、1てんぐー=1円として加盟店で使用できます。



### ポイントカード注意点

- ポイントカードを紛失した場合は、それまで獲得したポイントは無効になります。再発行されたカードで新たにポイントを貯めてください。再発行はデータ読み込み会場、または健康課窓口で申し出てください。
- 読み込み時、ポイントカードを忘れた場合は、後日押印します。

### tengoo カード注意点

- 紛失には十分ご注意ください。紛失した場合には、再発行はできません。残っているポイントはすべて無効になります。
- 残高は「カード会員残高照会」へアクセスするか、加盟店での決済時に加盟店担当者に問い合わせることで確認ができます。カード自体に残高は表示されませんのでご注意ください。
- tengoo カードへのチャージはできません。600 てんぐー利用し終えたカードは破棄してください。

#### 【問合せ先】

- スマートウェルネスぬまた推進事業について  
健康課保健係(テラス沼田 3 階)  
電話：23-2111(内線 3162)

- tengoo(利用方法、加盟店等)について  
産業振興課産業振興係(テラス沼田 5 階)  
電話：23-2111(内線 5002/5007)