



かしわ健康アプリ 「ワニFit」

令和7年2月6日（木）

健康医療部 健康政策課
地域包括支援課（報告）
健康増進課



目的

市民に根付いてきた「かしわフレイル予防ポイント制度（対象年齢40歳以上）」を発展させ、新たに全世代（18歳以上）対応のアプリを導入することで市民が自然と健康になれる環境づくりを推進し、健康寿命延伸に向けた取り組みを実施する。

課題

引き続き、高齢者が重点対象であることから、カードを活用してフレイル予防に取り組むかたのアプリ移行を促進すること。



かしわフレイル予防ポイント制度（R2.4～R7.3）



1 概要

市が指定する健康づくりやボランティアへ参加することで、本制度用の電子マネーWAONカードに「かしわフレイル予防ポイント」を付与する。貯まったポイントはWAON(電子マネー)にチャージでき、WAON加盟店で利用できる。



対象者	柏市の住民基本台帳に記録されている、満40歳以上のかた	
ポイント付与	健康づくり（運動，社会参加など9種類）	20Pt/回 ※1日2回まで
	ボランティア	100Pt/h ※1日2時間まで
ポイント上限	1年度につき5,000円まで	

かしわフレイル予防ポイント制度（R2.4～R7.3）



2 事業実績（令和7年1月現在）

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
カード発行枚数	2,557	15,096	3,346	3,167	1,545
（累計）	(2,557)	(17,653)	(20,999)	(24,166)	(25,711)
登録団体数	146	200	160	268	107
（累計）	(146)	(346)	(506)	(774)	(881)

3 アプリ化に伴う制度の延長

- (1)延長期限は令和7年12月31日まで ※アプリに登録したかたのカードは、4月以降順次ポイント付与機能を停止。WAON カードとしては使用可
- (2)カードの新規発行と新規団体登録は令和7年3月31日まで
※カードの再発行は延長期限内対応

かしわ健康アプリの概要

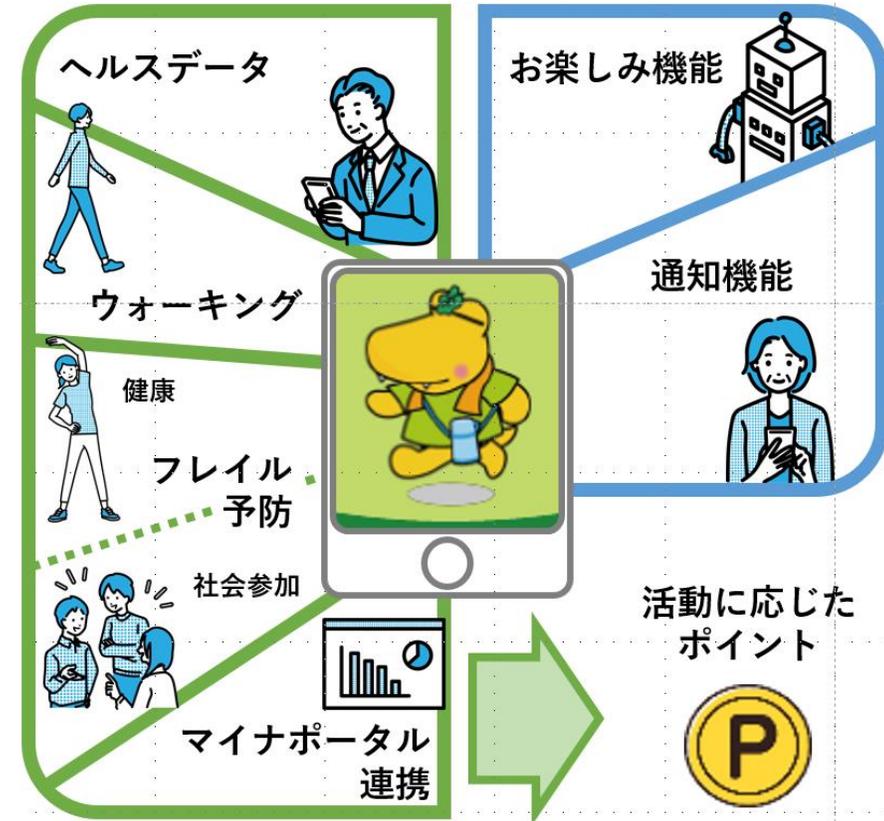


フレイル予防に資する集団活動やウォーキングなどの個人活動，日々のライフログの入力などにポイントを付与し，さまざまなインセンティブと交換できる。その他のお楽しみ機能も含め，活動のきっかけ作りや継続を促す。

名称	ワニFit（フィット）
対象者	柏市の住民基本台帳に記録されている、18歳以上のかた

【施策の方向性】

- I. 楽しみながら，自然と健康づくりに取り組めるアプリ
- II. 健康意識の向上と行動変容の促進
- III. 「かしわフレイル予防ポイント制度」のアプリ化





I 楽しみながら，自然と健康づくりに取り組めるアプリ

1 多彩なデジタルギフト

- (1) PayPay等，数十種類の電子マネー，ギフトチケットと交換可能
- (2) 年度獲得上限
30,000ポイント※3,000円相当，10ポイント＝1円

2 ウォーキング

- (1) 5,000歩/日・8,000歩/日を達成すれば自動計測でポイント獲得
- (2) 「柏ウォーキングパスポート」をアプリ化し，300万歩で達成するバーチャル宇宙旅行へ
※現行の冊子は，今年度で終了します。
- (3) リアル「ウォーキングコース」を随時追加
- (4) 利用者全体の「毎日の歩数」ランキング（上位100名）を表示



Ⅰ 楽しみながら，自然と健康づくりに取り組めるアプリ

3 ライフログの記録で毎日ポイント

(1) 食事，体重，血圧を記録し，グラフで視認性高く確認可能

(2) 食事メニュー入力で「AIによる栄養アドバイス」と「ごはんで育成ゲーム」

(補足) 体重も記録すると，AIダイエットサポートが利用可



II 健康意識の向上と行動変容の促進

- 1 マイナポータルAPI連携による医療保険情報の取得
 - (1) 医療保険情報を取得・表示
 - (2) 健診結果予測シミュレーション

- 2 健康意識の向上
 - (1) 特定健康診査やがん検診の受診でポイント付与
 - (2) 専門家監修の健康促進プログラム
 - (3) ユーザーから評価の高い100以上の健康コラム・動画



III 「かしわフレイル予防ポイント制度」のアプリ化

1 QR読取によるポイントの取得

利用者各自のスマートフォンでQRコードを読み取るとポイント獲得

2 活動団体にQRコードを配付

登録済み団体には今年度中に継続利用の意向を確認の上、QRコードを配付。次年度以降の新規登録は、申込時にQRコードを配付

メリット

- ・ポイント付与端末の貸出しが不要
- ・カード紛失の心配なし

カードからアプリへの変更点



項目	現行ルール	新ルール(R7年4月～)
ポイント換算率	1ポイント = 1円	10ポイント = 1円
ポイント上限	年度最大5,000ポイント (5,000円相当)	年度最大30,000ポイント (3,000円相当)
カテゴリー	フレイルチェック, 運動・スポーツ, 食事・口腔, 介護予防全般, 健康づくり (健診・相談含), サロン・通いの場, 社会参加, 生涯学習, 趣味の活動, ボランティア	健康, 社会参加
ポイント付与数	ボランティア: 1時間以上で100ポイント (1日2回まで) その他の活動: 1回20ポイント(1日 2回まで)	1回100ポイント ※各カテゴリーで1日1回まで

※カードでのポイント付与も新ルールに変更

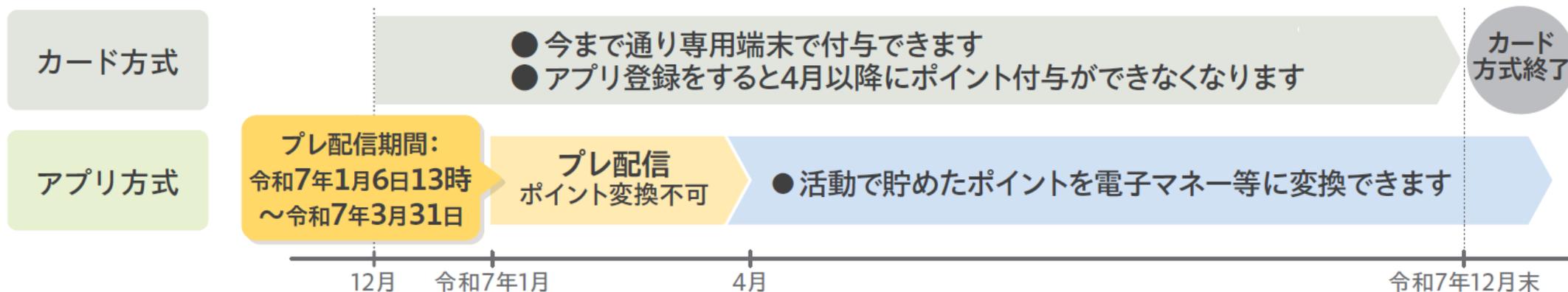
移行状況と今後のスケジュール



1 プレ配信の実施（R7.1.6～R7.3.31）

本稼働（R7.4～）を前に、インストールを促進し、アプリに慣れてもらうための期間

※期間中に貯めたポイントは利用できず，R7.3.31に失効する



2 カード利用者への個別通知

健康アプリの概要とプレ配信，インストール方法等を記載した圧着ハガキ（全6ページ）を約24,000人に送付

移行状況と今後のスケジュール



3 インストール支援会を実施

プレ配信期間中に、近隣センターなどの市内各所で1 2回の支援会を実施（事前予約制。2,000人以上の受け入れを想定）

4 アプリ登録人数（1月20日現在）

総数	性別		年代					
	男性	女性	20歳未満	20代	30代	40代	50代	60歳以上
3,794	1,561	2,233	5	44	88	349	718	2,590

5 支援会申込状況（1月20日現在）

(1) 予約済み人数：527人※参加済み人数を含む