

歩いて貯める

対象アクション	付与ポイント	付与回数
1日の歩数の規定値クリア1500歩達成	5	1回/日
1日の歩数の規定値クリア3000歩達成	5（累積10）	1回/日
1日の歩数の規定値クリア5000歩達成	10（累積20）	1回/日
1日の歩数の規定値クリア8000歩達成	30（累積50）	1回/日
歩数スタンプ	1	1回/日
歩数ランキング（上位100位ランクイン）	20	1回/週
ウォークラリー（チェックポイント通過毎）	1	1回/日
ウォークラリー（ゴール）	2	1回/日
バーチャルウォーク地点（1-6）到達	5	1回/期間
バーチャルウォーク地点ゴール到達	10	1回/期間

※ポイントは原則として獲得条件を達成した3日後までに付与します。ただし、サービスの都合により反映が遅れる場合があります。

食事や体重などを記録して貯める

対象アクション	付与ポイント	付与回数
食事記録（朝食・昼食・夕食）	各5	1回/日
体重記録	3	1回/日
睡眠記録	3	1回/日
体温	3	1回/日
血圧	3	1回/日
ごはんで育成ゲーム（親密度UPボーナス）	1	1回/日
ごはんで育成ゲーム（ランキング上位10%）	5	1回/日
ごはんで育成ゲーム（ランキング上位11-50%）	3	1回/日
ごはんで育成ゲーム（ランキング上位51-100%）	1	1回/日

※ポイントは原則として獲得条件を達成した3日後までに付与します。ただし、サービスの都合により反映が遅れる場合があります。

その他

対象アクション	付与ポイント	付与回数
アンケート（開始時・終了時）	各50	1回/期間
ホーム画面表示	1	1回/日
プログラムのアクション達成	4	1回/期間
記事/動画参照	3	1回/日
ストレスチェック	3	1回/月
マイナポータル情報（健康診断未来予測結果参照）	50	1回/期間
【BMIが18.6以上の方】 AIダイエットサポート（4週間後の体重予測）	5	1回/月
【BMIが18.5以下の方】 AIダイエットサポート（4週間後の体重予測） ※以下いずれかに該当する方 ・4週間後のBMI予測が18.5以下の方（やせ型の型） ・4週間後の体重予測が、現在の体重から0.5kg以上減少する方（ダイエットサポート無しで既に体重が減少傾向の方）	1	1回/月
AIダイエットサポート（4週間ダイエット1週目）	5	1回/月
AIダイエットサポート（4週間ダイエット2週目）	5	1回/月
AIダイエットサポート（4週間ダイエット3週目）	5	1回/月
AIダイエットサポート（4週間ダイエット4週目）	5	1回/月
AIダイエットサポート（目標達成）	20	1回/月
クイックスローウォーク-週5セット達成	1	1回/日
クイックスローウォーク-週10セット達成	1	1回/月
クイックスローウォーク-週12セット達成	1	1回/月
クイックスローウォーク-週15セット達成	1	1回/月
クイックスローウォーク-週20セット達成	1	1回/月

※ポイントは原則として獲得条件を達成した3日後までに付与します。ただし、サービスの都合により反映が遅れる場合があります。

市の指定する健康活動等でのポイント付与

対象アクション	付与ポイント	付与回数
健康講座や教室などへの参加 * 講座等詳細については、各事業担当へ問い合わせください。	20	1回/日・期間
参加者説明会	30	1回/期間

※ポイントは原則としてQRコード読取時に付与します。

健診（検診）受診などによるポイント付与

対象アクション	付与ポイント	付与回数
40歳以上の健康診査（特定健康診査）	20	1回/期間
39歳以下の健康診査	20	1回/期間
胃がん検診	20	1回/期間
肺がん検診	20	1回/期間
大腸がん検診	20	1回/期間
乳がん検診	20	1回/期間
子宮がん検診	20	1回/期間
緑内障健診	20	1回/期間
成人歯科健康診査	20	1回/期間
骨密度測定	20	1回/期間
妊婦健康診査	20	1回/期間
妊婦歯科健康診査	20	1回/期間

※ポイントはサービスメニューの各種申請からお申込みください。