

ポイントルール (ポイント付与期間:10月～2月)

7 日間に最低 1 回の歩数データの送信を推奨します

令和7年8月25日時点

ポイント名称	獲得条件			最大ポイント	備考	ポイント付与方法		
事業説明会参加ポイント	事業説明会に参加する			50	9月18日(木)、9月30日(火)のどちらかに参加した方。	自動付与		
歩数ポイント	65歳未満	8,000歩～	20	20/日	歩数データを送信することでポイントを付与。	自動付与		
		7,000～7,999歩	15					
		5,000～6,999歩	10					
		3,000～4,999歩	5					
		2,000～2,999歩	3					
		1,000～1,999歩	1					
	65歳以上	6,000歩～	20	20/日				
		5,000～5,999歩	10					
		4,000～4,999歩	7					
		3,000～3,999歩	5					
		2,000～2,999歩	3					
		1,000～1,999歩	1					
週間歩数ポイント	1週間に40,000歩以上歩く			15/週	毎週月曜日から日曜日の間に歩いた歩数の累計。 ※日曜日の歩数データの送信を推奨します。	自動付与		
アンケート回答ポイント	アプリ登録時にアンケートに回答する	100/回	200	アプリ登録時のアンケートは必須。	自動付与			
	2月にアンケートに回答する	100/回						
測定ポイント	【測定スポット】 体組成	月の初回		50	測定スポットで4回目以降を測定した日は、体組成測定・血圧測定で各1ポイントを付与。 【測定スポット】 ☆氏家保健センター:さくら市櫻野1319番地3 ☆喜連川保健センター:さくら市喜連川807番地8 ☆まちなか保健室さくら:さくら市氏家1843番地30(旧だるま薬局) ☆道の駅きつれがわ:さくら市喜連川4145-10(温泉施設入口) ☆指定のイベント会場 ※測定スポットの開所日はホームページをご覧ください	自動付与		
		月の2回目、3回目		10/回			20	
		月の4回目以降		1/回				
	【測定スポット】 血圧	月の初回		50				
		月の2回目、3回目		10/回			20	
		月の4回目以降		1/回				
	毎日の体重	測定スポット以外での測定と記録		1			1/日	測定スポットで測定を行った日はポイント付与対象外。
	毎日の血圧			1			1/日	
健診(検診)受診ポイント	人間ドック		40	40	(R7年9月10日の集団検診より読み込み可能)市の集団健診受診時にQRコードを読み込む。 集団健診以外で受診した方、当日読み込みできなかった方は、R7年度に受診した健診結果の写しを健康増進課に持参する。			
	脳ドック		20	20				
	特定(基本・ヤング)健診		20	20				
	がん検診(対象:胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺)		10/項目	20				
	歯科検診		10	10				
健診結果解析ポイント	特定(基本)健診の結果の入力と生活習慣のアンケートに回答して結果の分析			100	【健診データ必須項目】 ・身長・体重・収縮期血圧・拡張期血圧・尿糖・HDLコレステロール・中性脂肪・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GPT・尿蛋白	自動付与		
イベントポイント	ゆめ・さくら博(10月19日)で体組成・血圧測定			20	会場で測定した方が対象。	会場でQRコードを読み込む。		
	市民体育祭(11月3日)で体組成・血圧測定			20				
	タニタ健康セミナー 「今日から実践!ヘルシーレシピのコツ」(11月14日)			100				
	タニタ健康セミナー 「ウォーキングセミナー」(2月10日)			100				

お友だち紹介ポイント	友達にアプリの紹介をして登録してもらう	30/回 (年間5回まで)	マニュアルに沿ってお友だち紹介を行った場合に付与。	自動付与
マイナンバーカード利用 ポイント	抽選に応募する際にマイナンバーカードを利用する	10/回	応募月の翌月にポイントを付与する。2月に応募の際は次年度継続時にポイントを付与する。	自動付与