



アプリを使ってためる(ポイント一覧)



アプリの活動	付与ポイント	付与制限
目標歩数を達成	1pt	1日1回
1週間で、目標歩数を5日達成	5pt	1週間1回
1週間で、目標歩数を7日達成	2pt	1週間1回
目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	5pt	1週間1回
1週間で、目標脳トレ回数を7日達成	2pt	1週間1回
目標食事品目を達成	1pt	1日1回
歩く、脳トレ、食べる全て目標達成	1pt	1日1回
アプリを起動	1pt	1日1回
アプリにかんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録	1pt	1日1回

設定 1日=午前0時~午後11時59分、1週間=日曜~土曜、月=1日~末日、年=4月1日~3月31日
 目標 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り	実施すること	付与ポイント	付与制限
特定健診・健康診査	健診受診後、ポイント申請する ※1 ※2	100pt	年1回
各がん検診・歯周疾患検診	検診受診後、ポイント申請する ※1 ※2	50pt	検診ごと 年1回
イベント	イベントに参加し、イベント会場のQRコードを読み取る	5~50pt	月5回 (同一イベントは 1日1回まで)
ボランティア	指定ボランティア受入機関のボランティアに参加し、施設のQRコードを読み取る	50pt	月10回
社会参加活動	指定の通いの場に参加し、会場のQRコードを読み取る	10pt	1日1回 (年上限60回 まで)
その他活動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	事業に申し込む(自動付与)	100pt	新規登録時
認知機能テスト	認知機能テストに回答する(自動付与) ※2	50pt	年2回
お友達紹介	事業にお友達を紹介する(自動付与) ※2	50pt	年8人

※1 次頁「ポイントを貯める」を参照 ※2 ポイント付与には1か月ほどかかります。