

## ステップ③ アプリを使ってポイントをためる



目標達成等でたまるポイントは、不定期で増量することがあります。  
詳細はアプリ内でお知らせしますので、毎日使って確認しましょう！

アプリの活動	付与ポイント	付与制限
目標歩数を達成 ※1	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
目標食品品目を達成	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	2pt	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 ※2 ※3 連続受診の場合は +100pt	150pt	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 ※2 ※3	各がん 80pt 歯周疾患 50pt	検診ごと 年1回
献血	献血後、ポイント申請する ※2 ※3	50pt	年3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 ※4	10~50pt	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 ※4	50pt	月10回
社会参加活動	指定の通りの場に参加し、会場のQRコードを読み取る ※4	20pt	月8回
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） ※3	50pt	年2回
お友達紹介	事業にお友達を紹介する（自動付与） ※3	双方に 50pt	年8人

- ※1 省エネモードに設定している場合うまくカウントしないことがあります。
- ※2 ポイントの申請方法は、アプリの海南市メニューより「海南市からのお知らせ」をご確認ください。
- ※3 ポイント付与には1か月ほどかかります。
- ※4 詳細は「お問い合わせ先」に掲載のQRコードからご確認ください。