

(別表1) 健康づくり活動

区分	活動	内容	ポイント
運動	ウォーキング	歩数を自動計測。3,000歩から付与開始。※1	3/1,000歩
	ウォーキング コース	アプリ上で表示するウォーキングコースの利用	3/km
	ランニング	ランニングの走行時間を自動計測※2	6/10分
	サイクリング	サイクリングの走行時間を自動計測※2	6/10分
	サイクリング スタンプラリー	アプリ上で表示するサイクリングコースに設置されたチェックポイントの巡回	3/km
	体操	ラジオ体操の実施、シルバーリハビリ体操教室への参加等※3	10/回
健康	イベント（健康）	自治体や団体が主催する健康イベント（健康教室や講演会など）への参加	30/回
	健診	健診の受診	300/回
	がん検診 （胃・肺・大腸・子宮・乳）	胃がん・肺がん・大腸がん、子宮がん、乳がん検診の受診	各50/回
	特定保健指導 （初回・終了）	特定保健指導の初回指導と終了時指導への参加	150/回
	体重	毎日の体重の入力	2/日
	血圧	毎日の血圧の入力	2/日
	禁煙	毎日の喫煙・禁煙記録	1/日
食生活	野菜摂取	野菜摂取質問への回答	1/日
	適塩	適塩質問への回答	1/日
コミュニケーション	交流	身近な交流相手の記録	1/日
	イベント （社会参加）	自治体・団体が主催する社会参加イベント（各種講演会・行事）への参加	20/回
その他	各種ミッション等	期間限定のミッションを達成	50/回
	その他活動	健康増進，社会参加に資する活動	適宜設定

※1 ポイントの加算は、12,000歩まで。 ※2 上限50分。 ※3 年24回まで。

(別表2) 健康づくり応援企業メニュー

活動	内容	わらポイント※
健康づくり応援企業	スポーツ関係のサービス（フィットネス，ゴルフ，その他スポーツ）を提供する企業・施設のサービスの利用	1/回
ヘルシーメニュー・ヘルシー弁当	ヘルシーメニューの飲食，ヘルシー弁当の購入	1/回

※ 別表1のポイントとは別の景品が当たるポイントです。

