

(別表1) 健康づくり活動

区分	活動	内容	付与ポイント数
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	各種体操(ラジオ体操、リハビリ体操等)の実施	3/日
健康	イベント参加 (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)	特定保健指導の参加(初回と終了時)	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
	歯科健診(新)	市町村主催歯科健診の受診	50/回
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
	イベント参加 (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(30pt)まで ※2 ポイントの加算は50分(30pt)まで