


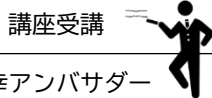





令和4年度 わくわく健康ポイント事業 ポイント一覧

ポイント名称	付与条件	ポイント内訳	場 所	必要手順
ウォーキングポイント 	1,000～1,999歩	2pt/日	保健センター ローソン・ミニストップ もしくは スマホアプリ	活動量計をリーダーライター またはLoppi(ロッピー)にかざし 歩数データ送信 もしくは スマホアプリから歩数データ送信
	2,000～2,999歩	3pt/日		
	3,000～3,999歩	4pt/日		
	4,000～4,999歩	5pt/日		
	5,000～5,999歩	6pt/日		
	6,000～6,999歩	8pt/日		
	7,000～7,999歩	12pt/日		
	8,000歩以上	15pt/日		
	週56,000歩以上 *一日平均8,000歩	30pt/週		
 体組成測定	市内保健センターで体組成を測定 最大1回/月	50pt/回	保健センター	活動量計またはスマホをリーダーライターにかざし、体組成の測定を行う
 健診受診	健康診断(国保・社保・他)の受診	300pt/年	〃	健診結果など、証明の出来るものを保健センターに持参
 講座受講	市主催の健康に関する講座に参加	50pt/回	講座会場	会場に設置のリーダーライターに活動量計をかざす
健幸アンバサダー 	健幸アンバサダー養成講座を受講し、アンバサダーに認定	100pt/年	〃	〃
 健康ショートドラマ視聴	からだカルテ内の健康ショートドラマを視聴し、アンケートに回答	10pt/本	からだカルテ	動画視聴後、からだカルテ内の所定のアンケートに回答
アプリ参加 	スマホアプリで参加 ※途中で活動量計に切り替えた場合はポイント対象外	500pt/年	総合福祉センター	所定の歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を利用して事業に参加

上記ポイントのほかに、ウォーキングイベントのボーナスポイントなどがあります。

- ※健診受診：身長・体重・血液・検尿・血圧の5項目すべて**を受診している方にポイントが付与されます。
 令和4年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)に受診する健診が対象です。
- ※講座受講：市主催の健康に関する講座に参加するとポイントが付与されます。**
 ポイント付与対象となる講座はメール等でお知らせいたします。
- ※健幸アンバサダー：健幸アンバサダーとは、健康に関する正しい知識を身近な人に伝え広める伝道師です。**
 3時間の養成講座を受講していただくと、健幸アンバサダー認定となります。
 養成講座開催の際には、メール等でお知らせいたします。
- ※健康ショートドラマ視聴：からだカルテ内の健康ショートドラマを視聴し、所定のアンケートに回答するとポイントが付与されます。**アンケートはメニュー内のアンケート一覧に表示されます。
- ※アプリ参加：スマホアプリで参加いただいた方には、事業終了後にポイントが付与されます。**
 ポイント付与期間最終日時点の状況で、付与対象か否かの判断をします。
 ※活動量計との併用は不可となり、途中で活動量計での参加に切り替えた場合は、ポイント付与の対象外となります。
 ※事業期間中に活動量計からアプリへの切替をご希望の場合は、健康医療推進課(総合福祉センター2階/0897-52-1215)までご連絡ください。

令和4年度事業スケジュール

- ▶ **ポイント付与期間** 令和4年6月1日(水)～令和5年1月21日(土)
- ▶ **ポイント利用可能期間** 令和4年6月1日(水)～令和5年3月12日(日)