








# 令和5年度 わくわく健康ポイント事業 ポイント一覧

ポイント付与対象の行動	付与条件	ポイント内訳	場 所	付与方法
ウォーキング 	1,000～1,999歩	2pt/日	保健センター ローソン・ミニストップ 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)にかざす もしくは スマホアプリからデータ送信
	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し確認
 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またはスマホをかざす
健幸アンバサダー 	【新規】 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	200pt/年	〃	〃
	【既存】 健幸アンバサダー認定者が、健幸アンバサダー交流会に参加	200pt/年	〃	〃
SDGs推進活動への参加	からだカルテを利用したアンケートに回答するなど、SDGs推進活動に参加	50pt/回	からだカルテ	回答時にポイント付与
 食事の記録	からだカルテに日々の食事を入力 1か月継続いただいた方にポイント付与	200pt/年	からだカルテ	記録を確認し、後日ポイント付与
 アプリ参加	【新規】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	からだカルテ	事業終了時にポイント付与

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5年度(令和5年4月1日～令和6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、交流会を開催の際には、メール等でお知らせいたします。

※SDGs推進活動への参加：からだカルテを利用したアンケートに回答するなど、SDGs推進活動に参加した場合ポイントが付与されます。  
対象となる活動については、メール等でお知らせいたします。

※アプリ参加：今年度から本事業に参加された方で、歩数計測としてスマホアプリをご利用いただいた方に、事業終了後にポイントを付与します。  
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。