

活動の種類	具体的な活動	獲得pt	年間獲得ポイント	備考
歩くこと 	1日2,000歩達成	1pt/日	0～2,000pt程度	1回/日
	1日3,000歩達成	+1pt/日		1回/日
	1日4,000歩達成	+1pt/日		1回/日
	1日4,000歩を週4回達成(ボーナス)	+2pt/週		1回/週
	1日4,000歩を週5回達成(ボーナス)	+4pt/週		1回/週
	1日4,000歩を週6回達成(ボーナス)	+6pt/週		1回/週
	1日4,000歩を週7回達成(ボーナス)	+8pt/週		1回/週

健康管理 	血圧測定・記録	1pt/日	0～2,500pt程度	1回/日
	体重測定・記録	1pt/日		1回/日
	体調振り返り	1pt/日		1回/日
	健康目標振り返り(1項目1pt×3項目)	3pt/日		1回/日
	フレイル予防チェック(1項目25pt×6項目)	150pt/半年		2回/年
	健康診断受診	10pt/年		1回/年
	がん検診受診	10pt/年		1回/年
	歯科検診受診	10pt/年		1回/年
	その他健診受診	10pt/年		1回/年

人と会う 	地域のクラブ、サークル活動、町内会のイベントなどに参加、QR読取	20pt/回	0～3,000pt程度 ※週0～3回獲得の場合	上限なし
--	----------------------------------	--------	----------------------------	------

※本案は、今後実施する市民モニターアンケートや各種議論の結果等を踏まえて、最終決定していきます。

健康アプリのポイント設計案について②

活動の種類	具体的な活動	獲得pt	年間獲得pt	備考
お楽しみ要素 	アプリ上アンケート回答(3か月に1回程度)	100pt/回	0~2,000pt程度	4回程度/年
	体操動画等の閲覧(1つの動画1pt×4種類程度)	4pt/日		1回/日
	市有施設の利用	1pt/日		1回/日
	アプリ上に配信されるウォークラリーを制覇	約10pt/コース		1コース当たり コースによって異なる
きっかけ	アプリに新規登録	1,000pt/年	1,000pt	新規登録時
活動が困難な方	要介護2以上の方がアンケート等に回答	1,000pt/年	1,000pt	1回/年
介護予防・ボランティア 	市内各地で開催されている介護予防教室	100pt/回	0~10,000pt程度 ※介護サポートボランティア、認知症カフェ、家族介護者教室除く	1回まで/月
	介護保険施設で行うボランティア活動	300pt/回		上限なし
	チームオレンジの活動	200pt/回		4回まで/月
	認知症カフェの活動、家族介護者教室	200pt/回		上限なし
	介護予防の担い手養成(介護予防サポーター養成講座、ボランティア養成講座、ステップアップ講座)	200pt/回		1回まで/年
協賛企業との共同イベント	協賛企業が主催するイベントに参加	未定		上限なし

※本案は、今後実施する市民モニターアンケートや各種議論の結果等を踏まえて、最終決定していきます。