

モニター期間のポイントの貯め方

取組内容		ポイント数	ポイント獲得頻度
アプリの利用をスタート		500ポイント	初回ログイン時に1回限り
アンケートに回答(モニター開始時)		300ポイント	アンケートごとに1回
アンケートに回答(モニター期間中)		200ポイント	アンケートごとに1回
アンケートに回答(モニター終了時)		1,000ポイント	アンケートごとに1回
毎日の歩数を自動で記録	1日2,000歩達成	1ポイント	1日に1回
	1日3,000歩達成	さらに1ポイント	
	1日4,000歩達成	さらに1ポイント	
	週7回4,000歩達成	40ポイント	1週間に1回
毎日の健康状態を記録	体重を記録	1ポイント	1日に1回
	血圧を記録	1ポイント	
健診・検診の受診日を記録		健診・検診ごとに10ポイント	モニター期間中に1回
フレイル予防の健康チェック		チェック項目ごとに10ポイント	モニター期間中に1回
イベントに参加		イベントごとに設定	1日に1回
ボランティア活動に参加		活動ごとに設定	1日に1回

※ポイントの貯め方やポイント数は、モニター期間に限ったものです。

※電子マネーに交換した場合、所得税の課税対象になります。

ご質問などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

札幌健康アプリ事務局

電話番号 011-351-7190

受付時間 8時45分から17時30分まで
(土日祝・年末年始(12月29日から1月3日まで)を除く)

