

獲得頻度	種類		獲得ポイント数
1日に1回	ホーム画面表示		5pt
	歩数記録	1,500歩	5pt
		3,000歩	10pt
		5,000歩	15pt
		8,000歩	20pt
	食事記録	朝食	5pt
		昼食	5pt
		夕食	5pt
	体重記録		5pt
	睡眠記録		5pt
	運動記録	歩く・走る	5pt
		サイクリング	5pt
		軽い運動・トレーニング	5pt
		機具や施設でのトレーニング	5pt
		ヨガ・ダンス	5pt
		日常の活動・家事	5pt
		スポーツ	5pt
		水泳・水中での運動	5pt
		BeatFit（ヘルスケアサービス）の運動	5pt
	体温記録		5pt
	血圧記録		5pt
	歩数スタンプ		5pt
	記事/動画参照		5pt
	ごはんで育成ゲーム	親密度UPボーナス	5pt
		あみだくじ（大）	5pt
		あみだくじ（小）	5pt
		ランキング上位10%	5pt
		ランキング上位11-50%	5pt
		ランキング上位51-100%	5pt
	3分WALKチャレンジ		5pt
	各種イベント・講座等への参加	市内各スポーツ施設施設利用	5pt
		スポーツ少年団への活動協力	10pt
1週間に1回	歩数ランキング	上位ランクイン	50pt
	クイックスローウォーク	週5セット達成	5pt
		週10セット達成	10pt
		週12セット達成	15pt
		週15セット達成	20pt
		週20セット達成	30pt
	各種イベント・講座等への参加	スマホde脳いきいき講座	30pt
		ほがらか体操教室	50pt
		フレイル予防教室	50pt
		いきいき運動サロン体験講座	50pt
		元気はつらつ教室（週2回）	10pt

1ヶ月に1回	ストレスチェック		5pt
	AIダイエットサポート	体重予測実行	5pt
		4週間ダイエット1週目	5pt
		4週間ダイエット2週目	5pt
		4週間ダイエット3週目	5pt
		4週間ダイエット4週目	5pt
		最終結果確認	5pt
		目標達成	100pt
	マイナポータル情報	マイナポータルから取得したデータを使用して未来予測を実行	500pt
		マイナポータルから取得したデータを使用して未来予測を閲覧	500pt
	各種イベント・講座等への参加	健康スポーツ教室	50pt
		みなみそうまオレンジカフェ（認知症カフェ）	30pt
		認知症セミナー（月1～2回）	30pt
		家族介護教室	30pt
		ゲートキーパー養成・フォローアップ研修会	30pt
		献血事業（企業献血＋学校献血＋店舗での街頭献血）	5pt
		栄養講座	30pt
		はじめよう！健活教室	50pt
		きもちいい！うんどう教室	50pt
		もりあげ隊サロン（月1～2回）	50pt
		歩行力改善プログラム	50pt
全期間で1回	プログラム内のアクション実施/達成		5pt
	アンケート	開始時	200pt
		終了時	200pt
	バーチャルウォーク	地点到達	各50pt
	各種イベント・講座等への参加	野馬追の里健康マラソン大会・ウォーキング大会（参加・応援・ボランティア）	50pt
		市総合スポーツ大会	50pt
		認知症サポーター養成講座	30pt
		放射線講演会	30pt
		福島第一原子力発電所市民ツアー	30pt
		健診結果説明会	30pt
		モニタリング測定	5pt
		みんなの作品展示会（参加・サポーター・ボランティア）	30pt
		手話カフェ（参加・サポーター・ボランティア）	30pt

		おひさまといっしょに（障がい児者の大運動会）（参加・サポーター・ボランティア）	30pt
	各種申請	大腸がん検診の受診	15pt
		胃がん検診の受診	15pt
		肺がん検診の受診	15pt
		乳がん検診の受診	15pt
		子宮頸がん検診の受診	15pt
		前立腺がん検診の受診	15pt
		各種特定健診・後期高齢健診・人間ドックの受診	15pt
		特定保健指導	15pt
		各種健診の再検査・精密検査の受診	15pt
		歯科定期健診	15pt