

ポイントの獲得方法

以下の方法でポイントが獲得できます。

※ポイントは原則として獲得条件を達成した 3 日後の 17 時頃までに配布しますが、当サービスの都合により、反映が遅れる場合がございますので、ご了承ください。

※一部のポイントは即時配布します。

獲得頻度	種類		獲得ポイント数
1日1回	ホーム画面表示		10pt
	歩数記録	1,500 歩達成	5pt
		3,000 歩達成	5pt(合計で 10pt)
		5,000 歩達成	10pt(合計で 20pt)
		8,000 歩達成	30pt(合計で 50pt)
	食事記録	朝食記録	10pt
		昼食記録	10pt
		夕食記録	10pt
	体重記録		10pt
	睡眠記録		10pt
	運動記録	歩く・走る	2pt
		サイクリング	2pt
		軽い運動・トレーニング	2pt
		機具や施設でのトレーニング	2pt
		ヨガ・ダンス	2pt
		日常の活動・家事	2pt
		スポーツ	2pt
		水泳・水中での運動	2pt
		BeatFit の運動	2pt
	体温記録		10pt
	血圧記録		10pt
	歩数スタンプ(目標達成)		5pt
	おすすめ記事・動画の記事閲覧		2pt
1 週間に 1 回	歩数ランキング 上位ランクイン		5pt
	クイックスローウォーク	週5セット達成	10pt
		週10セット達成	5pt
		週12セット達成	5pt
		週15セット達成	5pt
		週20セット達成	5pt
	ウォークラリー	チェックイン(チェックポイント通過)	各5pt
		ゴール達成	10~20pt
		週 20 セット達成	5pt

1 ヶ月に 1 回	コミセン講座への参加		20pt
	ストレスチェック		10pt
	マイナポータルから取得した各種データを参照(健康診断結果、処方薬情報、医療費情報のいずれかを参照した時に付与)		50pt
全期間で 1 回のみ	プログラムのアクション達成		5pt
	開始時アンケート		100pt
	年度終了時アンケート		100pt
	バーチャルウォーク		各地点到達で 20pt
	各種講座・相談会等への参加	栄養・食に関する講座の参加	30pt
		運動講座への参加	30pt
		休養に関する講座の参加	30pt
		認知症に関する講座の参加	10pt
		飲酒に関する講座参加	30pt
		歯の健康に関する講座参加	30pt
		健康相談会・指導会への参加	30pt
		その他の講座等への参加	30pt
		イベント・講演会への参加	30pt
	各種申請	各種申請(健診)	1,000pt
		各種申請(がん検診)	1,000pt
		各種申請(歯科健(検)診)	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って未来予測を実行	50pt
		マイナポータルから取得したデータを使って未来予測を閲覧	50pt