



健幸ちゃれんじ応援事業 ポイント獲得術



毎日

もらえる

行きましたポイント
送信したよポイント

獲得できるポイント

年間最大 **4,800**pt

✪ 行きましたポイント ✪

① データ送信(リーダーライター)

※リーダーライターはとびあや各地区センターにあります。

活動量計を
かざして測定



目印はこの文字と
ボクラだすー

② 測定会・運動教室や 地区のイベント等に参加

※健幸ポイント事業
「行きましたポイント」
対象講座

20pt/最大月**200**pt

✪ 送信したよポイント ✪

Loppi(ローソン等)

活動量計
の場合 活動量計をかざすだけ
※Loppiとリーダーライターそれぞれでポイントが付与されます。

20pt/最大月**200**pt

歩数計アプリ
の場合 歩数計アプリの画面を
↑ ボタンを押すだけ

7pt / 最大月**210**pt

毎日・月

もらえる

がんばってますポイント

獲得できるポイント

年間最大 **6,050**pt

毎日・月の歩数が
ポイントに!
① 1日の歩数に応じて **5,000**歩

毎日 **5** ポイント

さらに歩くと...
~64歳以下の方 **8,000**歩
65歳以上の方 **7,000**歩

毎日 **10** ポイント

② 月の平均歩数に応じて
~64歳以下の方 **8,000**歩
65歳以上の方 **7,000**歩

月 **200** ポイント

歩数計アプリ
の場合 アプリ画面
を左↑
データ送信ボタンを
押すだけ ↑

活動量計
の場合 活動量計を
かざすだけ

3ヶ月毎

もらえる

変わりましたポイント

獲得できるポイント

年間最大 **2,000**pt

体組成計での測定結果に応じて

■ 40歳~64歳までの方

『BMI』と『筋肉率』
測定結果に応じてポイント付与

BMIが標準値の方(3ヵ月ごと)

500pt/3ヵ月ごと

BMIが高値の方(3ヵ月ごと)
3ヵ月前のBMIと比較して減少していれば...

~**400**pt/3ヵ月ごと

BMIが低値の方(3ヵ月ごと)
3ヵ月前の筋肉率と比較して増加していれば...

~**400**pt/3ヵ月ごと

■ 65歳以上の方

筋肉率に応じて(3ヵ月ごと)

~**500**pt/3ヵ月ごと

重要

ポイントGETには毎月1回以上の
定期的な体組成測定が必要です!

6ヶ月毎

もらえる

続けたよポイント

獲得できるポイント

年間最大 **1,000**pt

ポイントを6ヵ月間
連続して付与されると
ポイントGET

500pt/6ヵ月ごと

からだカルテ ログインポイント

からだカルテを開くだけ!

毎日 **1** pt



1年毎

もらえる

健診受けたよポイント
健康になったよポイント

獲得できるポイント

年間最大 **2,000**pt

✪ 健診受けたよポイント ✪

健診結果のコピーを
提出するだけ!

注意点

腹囲・血圧・血糖(HbA1c)・中性脂肪の
4項目の検査結果が必要です。

500pt

✪ 健康になったよポイント ✪

健診結果を毎年提出すると、2年目
から提出された結果を前年度と比較
し、ポイントを付与します。

注意点

健診結果を連続して2年提出した場合付
与されます。健診受けたよポイント同様、
腹囲・血圧・血糖(HbA1c)・中性脂肪の
4項目の検査結果が必要です。

~**1,500**pt

※歩数計アプリの場合は、ご自身で検
診結果を入力してください。