

STEP3. ポイントを貯める

行動と獲得ポイント

行動（毎日）

起動	アプリを起動	10pt
体重	体重を記録	10pt
歩数	2,000歩以上歩く	10pt
	5,000歩以上歩く	10pt
	8,000歩以上歩く	15pt
体操	ラジオ体操、エクササイズ実施	5pt
	若い力	5pt

行動（毎月）

施設利用	指定のスポーツ施設等を利用	100pt
	文化・芸術施設を利用	20pt/施設
まちなり	まちなりに月額会員登録	100pt

行動（毎年）

健康診断	健康診断を受診	500pt
------	---------	-------

行動（その他）

健康教室・イベント	指定の健康教室やイベントに参加	50~200pt
-----------	-----------------	----------

ポイント確認方法



日ごとの獲得ポイントは、
ここから全て確認できます

STEP3. ポイントを貯める 歩数

確認方法



当日の歩数は、
トップ画面ですぐ確認できます。

《歩数の取得について》

iOSは[ヘルスケア]、
Androidは[Google Fit]から取得しています。

歩数の反映はデータ通信が走るアプリ起動時、もしくはリロード時（トップ画面で上から下へスワイプ）です。

本来より歩数が少ないと思った際は上記、またはアプリ内[設定] > 「歩数同期」をお試しください。

タップするとグラフの表示期間が変わります。

STEP3. ポイントを貯める 体重

記録方法

① [体重] タブからの記録



タップして編集

タップして保存

② [トップ] からの記録



タップして編集

タップして保存

《注意点》

過去の体重を記録・編集する場合は①の手順です。

※②は当日の記録を想定しているため、日付編集は不可

STEP3. ポイントを貯める ラジオ体操,エクササイズ

視聴方法

- ・1分以上の動画再生、または日付タップでスタンプがつかます
- ・スタンプを付けられるのは当日のみです。

- ・動画再生でポイント付与されます
- ・ポイント付与はラジオ体操、エクササイズのいずれか片方です

ラジオ体操



動画を再生



動画の変更も可能

エクササイズ



動画を選択



動画を再生

STEP3. ポイントを貯める 若い力

視聴方法



タップ



動画を再生

- ・動画再生でポイント付与されます

STEP3. ポイントを貯める 健診

記録方法



健診受診・人間ドック受診をタップ



①か②、いずれかを選択



受診した日付を選択、病院名を入力し【保存】をタップ

500pt
獲得

STEP3. ポイントを貯める イベント・教室、まちなり、施設利用

コード入力方法

コードの入力方法は手入力と二次元コード読み込み、どちらでもOKです。
二次元コードの読み込みはアプリ内 [設定]、スマホのカメラアプリ（Androidは機種によっては不可）からも可能です。
入力する（読み込む）コードは管理画面でイベント作成時に自動生成され、イベント毎に異なります。また、獲得ポイント数もイベント毎に異なります。



手入力の場合はここから

二次元コード読み込み専用カメラが起動します。

50~200pt
獲得