ボーム画面表示   5pt   5pt   5pt   5pt   3,000歩   5pt   3,000歩   10pt   5,000歩   15pt   5,000歩   15pt   8,000歩   20pt   6事記録   前食記録   10pt   夕食記録   10pt   夕食記録   10pt   夕食記録   10pt   万寸・クラリー   5~30pt   5pt   5pt	〇1日1回獲得可能		通常時
1,500歩   5pt   3,000歩   10pt   5,000歩   15pt   8,000歩   20pt   8,000歩   20pt   8,000歩   20pt   昼食記録   10pt   昼食記録   10pt   夕食記録   10pt   夕食記録   10pt   5~30pt   5pt   5~30pt   5pt   20pt   20pt   20pt   3 pt   3 pt			5pt
5,000歩   15pt   8,000歩   20pt   8,000歩   20pt   食事記録   10pt   昼食記録   10pt   夕食記録   10pt   夕食記録   10pt   夕食記録   10pt   5 pt   10pt   5 pt   10pt   5 pt   10pt   10pt	歩数記録 ※歩数を達成毎に獲得できます。	1,500歩	5pt
食事記録 10pt		3,000歩	10pt
食事記録 10pt 昼食記録 10pt 昼食記録 10pt 夕食記録 10pt 夕食記録 10pt クォークラリー 5~30pt 吉事/動画閲覧 5pt 各種申請 (ボランティアの実施) 20pt		5,000歩	15pt
朝食記録   10pt     昼食記録   10pt     夕食記録   10pt     夕食記録   10pt     子の他記録(体重記録、睡眠記録、運動記録など)   5pt     ウォークラリー   5~30pt     記事/動画閲覧   5pt     各種申請(ボランティアの実施)   20pt     〇1ヶ月に1回獲得可能   通常時     ストレスチェック   10pt     〇全期間で1回のみ獲得可能   通常時     おすすめプログラムのアクション達成   10pt     おすすめプログラムのアクション達成   5pt     開始時アンケート   10pt     移行時アンケート   50pt     各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回   200pt     各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ   150pt     各種申請(オペント参加で獲得可能   通常時     本常時     会育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能   通常時     食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加   30pt     〇区内体育施設等利用で獲得可能   通常時		8,000歩	20pt
タ食記録 10pt その他記録(体重記録、)	食事記録	朝食記録	10pt
その他記録(体重記録、睡眠記録、運動記録など)       5pt         ウォークラリー       5~30pt         記事/動画閲覧       5pt         各種申請(ボランティアの実施)       20pt         〇1ヶ月に1回獲得可能       通常時         ストレスチェック       10pt         〇全期間で1回のみ獲得可能       通常時         おすめプログラムのアクション達成       5pt         開始時アンケート       10pt         終了時アンケート       50pt         各種申請(健康診断の受診)健診期間中1回       200pt         各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ       150pt         各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ       100pt         〇イベント参加で獲得可能       通常時         イベント参加で獲得可能       通常時         イベント参加       30pt         〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加       30pt         〇区内体育施設等利用で獲得可能       通常時         の区内体育施設等利用で獲得可能       通常時		昼食記録	10pt
ウォークラリー       5~30pt         記事/動画閲覧       5pt         各種申請(ボランティアの実施)       20pt         〇1ヶ月に1回獲得可能       通常時         ストレスチェック       10pt         〇全期間で1回のみ獲得可能       通常時         おすすめプログラムのアクション達成       5pt         開始時アンケート       10pt         終了時アンケート       50pt         各種申請(健康診断の受診)健診期間中1回       200pt         各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回のみ       150pt         各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ       100pt         〇イベント参加で獲得可能       通常時         イベント参加       15~30pt         ※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。       通常時         〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能       通常時         食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加       30pt         〇区内体育施設等利用で獲得可能       通常時         の区内体育施設等利用で獲得可能       通常時		夕食記録	10pt
記事/動画閲覧 5pt 20pt 名種申請(ボランティアの実施) 20pt 20pt 20pt 20pt 20pt 20pt 20pt 20pt	その他記録(体重記録、睡眠記録、運動記録など)		5pt
各種申請(ボランティアの実施)20pt〇1ヶ月に1回獲得可能通常時ストレスチェック10pt〇全期間で1回のみ獲得可能通常時おすすめプログラムのアクション達成5pt開始時アンケート10pt終了時アンケート50pt各種申請(健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。通常時〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時	ウォークラリー		5∼30pt
〇1ヶ月に1回獲得可能通常時ストレスチェック10pt〇全期間で1回のみ獲得可能通常時おすすめプログラムのアクション達成5pt開始時アンケート10pt終了時アンケート50pt各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。通常時〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時	記事/動画閲覧		5pt
ストレスチェック 10pt	各種申請(ボランティアの実施)		20pt
ストレスチェック 10pt			
〇全期間で1回のみ獲得可能通常時おすすめプログラムのアクション達成5pt開始時アンケート10pt終了時アンケート50pt各種申請(健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時	○1ヶ月に1回獲得可能		通常時
おすすめプログラムのアクション達成5pt開始時アンケート10pt終了時アンケート50pt各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時	ストレスチェック		10pt
おすすめプログラムのアクション達成5pt開始時アンケート10pt終了時アンケート50pt各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時			
開始時アンケート 50pt 50pt 50pt 各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回 200pt 各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ 150pt 各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ 100pt 0イベント参加で獲得可能 通常時イベント参加 15~30pt ※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。			
終了時アンケート50pt各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回200pt各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ150pt各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアブリ内のお知らせ等でご案内します。通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時○区内体育施設等利用で獲得可能通常時			5pt
各種申請 (健康診断の受診)健診期間中1回のみ 150pt 150pt 各種申請 (がん検診等の受診)健診期間中1回のみ 150pt 100pt 100pt			-
各種申請(がん検診等の受診)健診期間中1回のみ       150pt         各種申請(その他の受診)健診期間中1回のみ       100pt         〇イベント参加で獲得可能       通常時         イベント参加       15~30pt         ※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。       通常時         食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能       通常時         食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加       30pt         〇区内体育施設等利用で獲得可能       通常時         〇区内体育施設等利用で獲得可能       通常時			-
各種申請 (その他の受診)健診期間中1回のみ100pt〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。通常時〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時			
〇イベント参加で獲得可能通常時イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時			
イベント参加15~30pt※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能通常時食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加30pt〇区内体育施設等利用で獲得可能通常時	合性中語 (ての他の文形)健診期间中1回のみ		Ιυυρτ
<ul> <li>※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。</li> <li>○食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能</li> <li>食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加</li> <li>○区内体育施設等利用で獲得可能</li> <li>通常時</li> </ul>	〇イベント参加で獲得可能		
<ul> <li>※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。</li> <li>○食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能</li> <li>食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加</li> <li>○区内体育施設等利用で獲得可能</li> <li>通常時</li> </ul>	イベント参加		15~30pt
食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加       30pt         〇区内体育施設等利用で獲得可能       通常時	※イベントへの申込方法などはアプリ内のお知らせ等でご案内します。		
〇区内体育施設等利用で獲得可能         通常時	〇食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加で獲得可能		通常時
〇区内体育施設等利用で獲得可能         通常時	食育推進ボランティア・健康づくりリーダー参加		30pt
区内体育施設等利用 10pt	〇区内体育施設等利用で獲得可能		通常時
	区内体育施設等利用		10pt