

ポイント付与対象一覧

NO	ポイントが付与される活動	付与対象者	付与されるポイント
歩数に応じて獲得			
1	歩数	すべての方（町外利用者含む）	1p/1000歩
2	バーチャルラリー	すべての方（町外利用者含む）	20p/1コース
動画をみながら運動して獲得			
1	ラジオ体操（動画配信）	すべての方（町外利用者含む）	5p
2	オンラインレッスン（動画配信）	すべての方（町外利用者含む）	5p
イベント・教室・講座・相談に参加して獲得（町内開催の以下のもの）			
1	みんなで健幸ウォーク	町内在住者	100p
2	健幸貯きん（筋）クラブ	20歳以上（町内在住者）	50p
3	健康体操教室	40歳以上（町内在住者）	50p
4	ころぼん教室	65歳以上（町内在住者）	50p
5	介護予防教室（フレイル予防教室）	町内在住者	50p
6	健康若返り教室	65歳以上（町内在住者）	50p
7	地域ふくし交流会	65歳以上（町内在住者）	50p
8	みんなの楽交（がっこう）	町内在住者	50p
9	糖尿病重症化予防事業	40歳以上（町内在住者）	100p
10	低栄養防止事業	40歳以上（町内在住者）	100p
11	健康栄養相談	町内在住者	50p
12	女性の健康ヨガ	女性（町内在住者）	100p
13	沐浴体験講座	妊婦、家族を含め最大2名（町内在住者） ※年に1回のみ	100p
14	離乳食教室	産婦、家族を含め最大2名（町内在住者） ※年に1回のみ	100p
15	乳幼児健康相談	産婦、家族を含め最大2名（町内在住者）	50p
16	子育て講座	町内在住者	50p
17	キッズダンス（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
18	テニススクール（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
19	子ども運動教室（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
20	柔道教室（小学生）（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
21	エアロビクス（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
22	姿勢改善教室（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
23	ZUMBA（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
24	リズム&ストレッチ教室（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
25	ヨガ教室	すべての方（町外利用者含む）	50p
26	シェイプアップボクシング（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	50p
27	パワープレート（総合運動公園）	すべての方（町外利用者含む）	20p
28	総合運動公園体験会等	すべての方（町外利用者含む）	20P
29	総合運動公園イベント等	すべての方（町外利用者含む）	100P
30	道の駅むつざわつどの郷イベント等	すべての方（町外利用者含む）	100P
31	上記以外の教室・イベント ※「お知らせ」に掲示したもの	すべての方（町外利用者含む）	100P
32	上記以外の教室・イベント ※「お知らせ」に掲示したもの	すべての方（町外利用者含む）	50p
献血で獲得			
1	献血（改善センター実施のみ）	すべての方（町外利用者含む）	50p
施設利用で獲得			
1	道の駅むつざわつどの郷（つどの湯）	すべての方（町外利用者含む）	5p
2	道の駅むつざわつどの郷（つどの市場）	すべての方（町外利用者含む）	5p
3	道の駅むつざわつどの郷（Trattoria Due）	すべての方（町外利用者含む）	5p
4	総合運動公園	すべての方（町外利用者含む）	5p

ポイント付与対象一覧

健診（検診）受診、測定会に参加して獲得（町内在住者のみ付与）			
1	健康診査、職域健康診査、人間ドッグ	町内在住者	200p
2	特定保健指導、健診結果説明	20歳以上	100p
3	結核・肺がん検診	40歳以上	200p
4	大腸がん検診	40歳以上	200p
5	胃がん検診	40歳以上	200p
6	肝炎検査	40歳以上	100p
7	前立腺がん検診	50歳以上の男性	200p
8	子宮がん検診	20歳以上の女性	100p
9	乳がん検診	30歳以上の女性	100p
10	骨密度検診	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性	100p
11	歯周疾患検診、後期高齢者歯科検診	40歳, 50歳, 60歳, 70歳, 75歳	100p
12	3か月児体重測定会	産婦、家族を含む最大2名 ※年1回のみ	100p
13	1歳6か月児健康診査	保護者または家族	200p
14	3歳児健康診査	保護者または家族	200p
15	2歳児歯科健康診査	保護者または家族	200p
推進員活動・養成講座に参加して獲得（町内在住者のみ）			
1	保健栄養推進員活動	推進員（研修・伝達等従事者）	50p
2	介護予防推進員活動	推進員（研修・教室等従事者）	100p
3	認知症サポーター養成講座	町内在住者	100p
4	ゲートキーパー養成講座	町内在住者	100p
昇段で獲得			
1	昇段ポイント	すべての方（町外利用者含む）	50p/昇段時