

たいわ七ツ森健康ポイントnanapo ポイント付与ルール (対象事業等一覧表)

令和8年4月1日現在

ポイント名	付与条件		ポイント数	
入会時ボーナス	入会登録することで付与		150	
アンケートポイント	アプリのアンケートに回答することで付与		50	
歩数ポイント	1日あたりの測定歩数	18～64歳の方	8,000歩以上	20
			6,000～7,999歩	15
			5,000～6,999歩	10
			3,000～4,999歩	6
			1,000～2,999歩	2
	65歳以上の方	6,000歩以上	20	
		5,000～5,999歩	12	
		3,000～4,999歩	6	
1,000～2,999歩	2			
体組成測定ポイント	月の初回測定		月1回まで	100
	初回以降の測定		月3回まで	10
血圧測定ポイント	アプリに血圧測定値を入力することで付与		1日1回まで	5
アプリログインポイント	HealthPlanet・HealthPlanet Walk アプリにログインすることで付与 (ポイント数はランダムに抽選)		1日1回まで	1～30
健康宣言ポイント	アプリに健康宣言を入力することで付与			30
健診ポイント (ミライフポイント)	アプリ (ミライフ) に健診結果のデータを入力し、AIによる将来予測を行うことで付与			150
がん検診ポイント	健康推進課	大腸がん、胃がん、結核・肺がん、乳がん、前立腺がん、子宮がんの検診を受診し、検診結果の画像データを送信した場合に付与	検診ごとに年1回まで	100
健康づくり・運動事業参加ポイント ※イベント等に参加し、会場のQRコード読み取りで付与		生活習慣病予防改善教室	各回1回まで	50
	健康たいわ21	年1回まで	200	
	サブロー健康塾	年1回まで	50	
	タニタ健康セミナー	年1回まで	50	
	福祉課	貯筋友の会	月1回まで	50
		フレイル健診	年1回まで	50
		フレイル健診フォロー講座	年1回まで	50
		介護予防拠点利用	週1回まで	50
		介護予防拠点物品貸与	週1回まで	50
		楽楽ステップアップ講座	月1回まで	50
	生涯学習課	体力・運動能力測定会	年1回まで	200
		町民マラソン歩け走れ大会	年1回まで	200
	総合体育館	フィットネス教室 各種	週1回まで	50
トレーニング室利用		週1回まで	50	
商工観光課	レンタサイクル (さぶチャリ)	月1回まで	50	
協賛ポイント	協賛店舗で飲食もしくは商品の購入された方		月1回まで	20

※上記以外にポイント付与対象となる事業、イベント等を開催する場合があります。随時、アプリ、ホームページ等でお知らせします。