

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7年9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	30
	初回以降の測定		月3回まで	2
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	1
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			100
各種検診ポイント	大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、前立腺がんの検診を受診し、検診会場でQRコードを読み取るか、検診結果表を提出した場合に付与		検診ごとに年1回まで	50
健康教室・セミナー参加ポイント ※事業等に参加し、会場のQRコード読み取りで付与	生活習慣病予防セミナー		年1回まで	30
	減塩セミナー		年1回まで	30
	健康たいわ21推進大会		年1回まで	30
	サブロー健康塾		年1回まで	30
	タニタ健康セミナー		年1回まで	30
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	貯筋友の会		月1回まで	30
	フレイル健診		年1回まで	30
	フレイル健診フォロー講座		年1回まで	30
	介護予防拠点利用		月1回まで	30
	介護予防拠点物品貸与		月1回まで	30
	体力・運動能力測定会		年1回まで	30
	町民マラソン歩け走れ大会		年1回まで	30
	総合体育館	はじめてのヨガ教室	月1回まで	30
		ストレッチ&かんたんトレーニング	月1回まで	30
		バランスボールエクササイズ	月1回まで	30
		かんたんエアロビクス	月1回まで	30
		下半身ワークアウト	月1回まで	30
		体幹トレーニング	月1回まで	30
		トレーニング室利用	月1回まで	30
	レンタサイクル（さぶチャリ）		月1回まで	30

※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。