

## ポイントの獲得方法

以下の方法でポイントが獲得できます。

※ポイントは原則として獲得条件を達成した 3 日後の 17 時頃までに配布しますが、当サービスの都合により、反映が遅れる場合がございますので、ご了承ください。

※一部のポイントは即時配布します。

獲得頻度	種類		獲得ポイント数
1日1回	ホーム画面表示		10pt
	歩数記録	1,500 歩達成	10pt
		3,000 歩達成	10pt(合計で 20pt)
		5,000 歩達成	15pt(合計で 35pt)
		8,000 歩達成	20pt(合計で 55pt)
	食事記録	朝食記録	15pt
		昼食記録	15pt
		夕食記録	15pt
	体重記録		15pt
	睡眠記録		10pt
	運動記録	歩く・走る	15pt
		サイクリング	10pt
		軽い運動・トレーニング	10pt
		機具や施設でのトレーニング	5pt
		ヨガ・ダンス	5pt
		日常の活動・家事	10pt
		スポーツ	15pt
		水泳・水中での運動	10pt
		BeatFit の運動	10pt
	体温記録		5pt
	血圧記録		10pt
	ウォークラリー (ノーマルコース)	コース参加	15~20pt ※コース一覧参照
		チェックイン	10pt
ゴール達成		30pt	
歩数スタンプ(目標達成)		15pt	
おすすめ記事・動画の記事閲覧		10pt	
1 週間に 1 回	歩数ランキング 上位ランクイン		20pt
1 ヶ月に 1 回	コミセン講座への参加		20pt
	ストレスチェック		30pt

全期間で1回のみ	プログラムのアクション達成	10pt	
	開始時アンケート	100pt	
	年度終了時アンケート	100pt	
	各種講座・相談会等への参加	栄養・食に関する講座の参加	30pt
		運動講座への参加	30pt
		休養に関する講座の参加	30pt
		認知症に関する講座の参加	10pt
		飲酒に関する講座参加	30pt
		歯の健康に関する講座参加	30pt
		健康相談会・指導会への参加	30pt
		その他の講座等への参加	30pt
		イベント・講演会への参加	30pt
		立ち姿勢による鴻江理論 アドバイス講座参加	40pt
野菜と生活管理栄養士ラボ 講座参加(オンデマンド配信)	40pt		