

2024年4月現在

ポイント付与事業・条件	ポイント付与数
アプリ初回登録	100
歩数（4000歩～5999歩／日）	10
歩数（6000歩以上／日）	さらに10
KENPOSに血圧入力	2
KENPOSに体重入力	2
KENPOSに行動記録	2
KENPOSに睡眠入力	2
健（検）診受診 ※いくつ受けても年1回限り ※自己申請（申請時期はKENPOSアプリ内でお知らせします）	300
春の市民歩け歩け大会	100
秋の市民歩け歩け大会	100
スポーツレクリエーション大会	100
市民駅伝大会	100
ふれあい大運動会	100
視覚障害者歩行訓練講座	100
フライングディスク大会	100
ポッチャ講習会	100
卓球バレー大会	100
市民救命士養成講座	100
蛇ヶ端御藪（明智藪）竹林整備	100
ゴーヤ苗配布（みどりのカーテン育成）	100
みどりのカーテン育成セミナー	100
みどりのカーテン自慢コンテスト応募	100
家庭用生ごみ堆肥づくり講習会	100
地域環境活動	100
プラス1000歩の会 定例ウォーキング	50
機能訓練教室ゆるり	50
健康教室、健康相談	50
地域依頼の健康教室	50
健幸いきいき倶楽部	50
貯筋体操教室	50
公民館生涯学習講座（健康・スポーツに関する講座）	50
人権ふれあいセンター（健康・スポーツに関する活動）	50
運動施設利用	10
母子健康手帳発行	300
乳幼児健診（4か月、10か月、1歳6か月、3歳）	100
妊婦歯科健診	100
2歳児歯科健診	100
妊婦さんと御家族の教室	50
食育教室	50
産後ケア事業（デイ集団型）	50
ふんわり茶話会	50
離乳教室	50
身体計測日	50
栄養士相談、助産師相談	50
親と子の健康相談（各支所子育て支援センター）	50
ふたご相談会	50
風しん予防事業	50