

2023年8月25日現在

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10月、12月頃。KENPOSアプリ内でお知らせします）	500
市民救命士養成講座	100
春の市民歩け歩け大会 5月21日 <済>	100
秋の市民歩け歩け大会 11月3日	100
スポーツレクリエーション大会 10月9日	100
市民駅伝大会	100
グランドゴルフ講習会	100
卓球/バレー大会	100
フライングディスク大会	100
視覚障害者歩行訓練講座 10月26日	100
ふれあい大運動会 6月24日 <済>	100
プラス1000歩の会 定例ウォーキング	100
機能訓練教室ゆるり	100
健康教室、健康相談、特定保健指導	100
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
スポーツジム	20
母子健康手帳発行	500
赤ちゃんLABO	100
MOKUYOKU体験教室	100
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
離乳教室	100
身体計測日	100
母子健康教室、栄養士相談、助産師相談	100
親と子の健康相談（各支所子育て支援センター）	100
ふたご相談会	100
風しん予防事業	100
蛇ヶ端御藪（明智藪）竹林整備活動	100
みどりのカーテン用ゴーヤ苗配布 <済>	100
みどりのカーテン育成セミナー <済>	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