

健康づくりや社会参加を楽しんで、どんどんポイントをためましょう！

ポイントは2023年10月2日現在のものので変更される可能性があります。

アプリの活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く 	目標歩数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標歩数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
脳トレ 	目標脳トレ回数を達成	1pt	1日1回
	1週間で、目標脳トレ回数を5日達成	さらに 5pt	1週間1回
食べる 	目標食事品目数を達成	1pt	1日1回
起動 	アプリを起動	1pt	1日1回
体重/血圧/血糖 の登録 	アプリに体重・血圧・血糖 のいずれかを1回登録	1pt	1日1回

設定 1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜日～土曜日、月=1日～末日、年=4月1日～3月31日

目標 年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

QRコード読み取り			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
イベント (市指定に限る) 	アプリでお知らせ通知のあった イベントに参加し、イベント会場の QRコードを読み取る	10pt	月1回
ボランティア (市指定に限る) 	ボランティア受入機関のボランティア に参加し、施設のQRコードを読み取る ボランティア受入者宅を訪問し、訪問後 に受入者宅のQRコードを読み取る	30pt	1日1回
社会参加活動 (市指定に限る) 	地域の通いの場等に参加し、 通いの場等のQRコードを読み取る	10pt	週2回

その他活動			
行 動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス 	のぞポに申し込む(自動付与)	50pt	新規登録時 に1回
認知機能テスト 	アプリから送られてくる認知機能 テストに回答する(自動付与) ※テストは、無料でできる回数に限りがあります。	20pt	年2回
お友達紹介 	のぞポに友達を紹介する ※紹介方法は22ページをご覧ください。 ※お友達紹介ポイントは、付与に1か月ほどかかる 場合があります。	双方に 50pt	年3人
アンケート 	アンケートに回答する	20pt	年3回

上記以外にもキャンペーンでポイントがもらえる場合があります！