

行動	内容	ポイント数	付与制限
歩く	1歩～2,000歩未満	1	1回/日
	2,000歩～3,000歩未満	2	
	3,000歩～4,000歩未満	3	
	4,000歩～5,000歩未満	4	
	5,000歩～6,000歩未満	5	
	6,000歩～8,000歩未満	6	
	8,000歩～10,000歩未満	8	
	10,000歩以上	10	
	【ボーナス】月20日以上目標歩数を達成	20	1回/月
アプリ起動	毎日初回起動	1	1回/日
	【ボーナス】初回起動	10	初回のみ
	【ボーナス】3日連続起動	1	1回/月
	【ボーナス】10日連続起動	5	1回/月
	【ボーナス】20日連続起動	10	1回/月
健康記録	血圧	1	1回/日
	体重	1	1回/日
	体脂肪率	1	1回/日
	睡眠時間	1	1回/日
	運動	1	1回/日
健康診断結果入力	健診結果（血圧、身体測定、血液検査等）の結果を入力	50	1回/年度
検診日の記録	がん検診等の受診日を入力	20	各1回/年度
ミッション	改善ミッション達成（ヘルスチェックAI）	1	1日/回
	【ボーナス】改善ミッション7日間達成	3	1回/月
	「動画」視聴	1	1日1ポイントまで
	「コラム」視聴	1	1日1ポイントまで
	「健康一般」視聴	1	1日1ポイントまで
アンケート回答	事前アンケート	5	1回のみ
	事後アンケート	20	1回のみ

※内容は変更になる場合があります。

