

チャレンジ内容	カロママプラスでの実現方法	付与タイミング	ポイント付与条件	ポイント数
8000歩あるく	iOSヘルスケア/ヘルスコネクトと「歩数」を連携し、8000歩以上歩く 歩数連携は、【マイページ>端末連携設定】から	達成後即時	達成毎、1日1回	50
体重または血圧を入力	体重または血圧を入力する	即時	達成毎、1日1回	10
運動を入力	運動を入力する	即時	達成毎、1日2回	10
食事を入力	食事を入力する	即時	1日3回(朝・昼・夕)	30
睡眠を入力	睡眠を入力する	即時	達成毎、1日1回	10
健診結果から保健指導を受けた	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
健康診断・人間ドックを受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
大腸がん検診を受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
胃がん検診を受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
肺がん検診・結核健診を受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
子宮がん・乳がん検診を受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
歯科健診を受診	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>アンケート回答】	回答後即時	期間中1回のみ	100
健診結果をカロママプラスに登録	【マイページ>健診データ>「撮って入力」または「手入力」】	登録後即時	1日に1回まで	20
健康目標ポイント	毎週月曜日7時に届くメッセージから目標を決め、達成する	達成後即時	1週間に1回、目標達成毎	10
1週間以上禁煙をした	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>参加ボタンを押す】	ボタン押下後、即時	期間中1回のみ	30
減塩を心がけた	【サポーター>焼津市>ポイントをもらう>参加ボタンを押す】	ボタン押下後、即時	期間中1回のみ	30
緑黄色野菜を食べた	緑黄色野菜をつかったメニューを食べて、食事入力をする	翌月10日以内	達成毎、1日1回	10
健康スコア60点以上を達成する	健康スコア60点以上を達成する	翌月10日以内	達成毎、1日1回	20
ベジチェックで測る	ベジチェック測定後、【サポーター>ベジチェック>結果画面を読み取る】からスコアを読み込む	測定後即時	1日1回まで	10
地域交流センターQR読み込み	地域交流センター（9か所）でQRコードを読み込む	QRコード読み込み後即時	1日1回まで	2
健康講座・スポーツ講座参加	参加会場でQRコードを読み込む	QRコード読み込み後即時	1日1回まで	20
焼津市主催スポーツイベント参加	参加会場でQRコードを読み込む	QRコード読み込み後即時	1日1回まで	50
焼津市主催健康イベント参加	参加会場でQRコードを読み込む	QRコード読み込み後即時	1日1回まで	50

