

項目	ポイント
<b>1日1回獲得可能な方法</b>	
ホーム画面表示	3
歩数記録	
1,500歩達成	5
3,000歩達成	10
5,000歩達成	20
8,000歩達成	35
食事記録	
朝食記録	10
昼食記録	5
夕食記録	5
体重記録	3
睡眠記録	3
運動記録	
歩く・走る	3
サイクリング	3
軽い運動・トレーニング	3
機具や施設でのトレーニング	3
ヨガ・ダンス	3
日常の活動・家事	5
スポーツ	3
水泳・水中での運動	3
BeatFitの運動	3
体温	3
血圧	2
歩数スタンプ（目標達成）	5
休肝スタンプ	3
ごはんで育成ゲーム	
親密度UPボーナス	10
あみだくじ（大）	5
あみだくじ（小）	3
ウォークラリー	
参加	5
通過	10
ゴール	30
記事/動画参照	5
<b>1週間に1回獲得可能な方法</b>	
ごはんで育成ゲーム	
ランキング上位10%	30
ランキング上位11-50%	15
ランキング上位51-100%	5
歩数ランキング	30
<b>1ヶ月に1回獲得可能な方法</b>	
ストレスチェック	5
AIダイエットサポート対象外の方	
体重予測実行_対象外	10
AIダイエットサポート対象の方	
体重予測実行	5
4週間ダイエット 1 週目	10
4週間ダイエット 2 週目	10
4週間ダイエット 3 週目	10

項目	ポイント
4週間ダイエット 4 週目	10
最終結果確認	10
目標達成	30
<b>クイックスローウォーク</b>	
週 5 セット 達成	30
週10セット達成	30
週12セット達成	30
週15セット達成	30
週20セット達成	30
<b>設定期間で1回のみ獲得可能な方法</b>	
<b>バーチャルウォーク</b>	
バーチャルウォーク地点1到達	50
バーチャルウォーク地点2到達	50
バーチャルウォーク地点3到達	50
バーチャルウォーク地点4到達	50
バーチャルウォーク地点5到達	50
バーチャルウォーク地点6到達	50
バーチャルウォーク地点7到達	50
バーチャルウォーク地点8到達	50
バーチャルウォーク地点9到達	100
身体に関する各種健診（検診）の受診(例：健康診断・人間ドック・がん検診等)	200
歯に関する各種健診（検診）の受診(歯科健診・クリーニング)	200
<b>マイナポータル情報</b>	
健康診断未来予測実行	50
健康診断未来予測結果参照	50
開始時アンケート	500pt & 500円(先着500名)/以降100pt
終了時アンケート	100
アクション（実施/達成）	3