

項目	ポイント
1日1回獲得可能な方法	
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
ウォーカラリー	
参加	5
通過	10
ゴール	30
記事/動画参照	5
1週間に1回獲得可能な方法	
ごはんで育成ゲーム	
ランクイン上位10%	30
ランクイン上位11-50%	15
ランクイン上位51-100%	5
歩数ランキング	30
1ヶ月に1回獲得可能な方法	
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
クイックスローウォーク	
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
設定期間で1回のみ獲得可能な方法	
バーチャルウォーク	
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
マイナポータル情報	
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