

ポイント付与対象期間は令和7年9月1日～令和8年1月31日までです。

ポイント付与条件		付与ポイント	
歩いたよ ポイント ①～⑦	①	男性 4,000歩未満/日	2ポイント/日
		女性 3,000歩未満/日	
	②	男性 4,000～5,000歩未満/日	2ポイント/日
		女性 3,000～4,000歩未満/日	
	③	男性 5,000～6,000歩未満/日	2ポイント/日
		女性 4,000～5,000歩未満/日	
	④	男性 6,000～7,000歩未満/日	4ポイント/日
		女性 5,000～6,000歩未満/日	
	⑤	男性 8,000歩以上/日	4ポイント/日
		女性 7,000歩以上/日	
	⑥	スタートダッシュポイント 9月～10月に限り、歩いたよポイント③以上歩いた 場合、得られるポイントを付与する	3ポイント/日
	⑦	ラストスパートポイント 12～1月に限り、歩いたよポイント③以上歩いた 場合、得られるポイントを付与する	3ポイント/日
	測りましたポイント	体組成計で測定（月1回）	5ポイント/月
	継続したよポイント	活動量計のデータを送信	5ポイント/週
からだカルテにログイン		5ポイント/週	
講演会ポイント	糖尿病予防講演会の受講	25ポイント	
セミナーポイント	チャレンジセミナーの受講	25ポイント	
ステップupセミナーポイント	1月に行われる「ホップステップアップセミナー」の受講	15ポイント	
ラジオ体操ポイント	ラジオ体操に参加（9～10月）	5ポイント/週	
健診受けたよポイント	各種健（検）診受診	5ポイント	
アンケートポイント	アンケート回答	50ポイント	
目標達成シートを提出する	目標達成シートの提出	100ポイント	
ミッション達成ポイント	上毛三山提出者（令和6年度参加者のみ対象）	片面達成50ポイント 両面達成100ポイント	