

①**毎日**の歩数で**健康ポイント**をためよう

活動量計を身につけて、歩数をカウントしよう！

1日あたりの歩数に対し**健康ポイント**がつかます！！

- 2,000 歩で 1pt/日(1pt/日)
- 3,000 歩で +1pt/日(2pt/日)
- 4,000 歩で +1pt/日(3pt/日)
- 5,000 歩で +1pt/日(4pt/日)
- 6,000 歩で +2pt/日(6pt/日)
- 7,000 歩で +2pt/日(8pt/日)
- 8,000 歩で +2pt/日(10pt/日)

最大 10pt/日データ送信後に健康ポイントがつかます

②**毎週**の**データ送信**で**健康ポイント**をためよう

活動量計のデータをサーバーに送ろう！

週 1回のデータ送信で**健康ポイント**がつかます！！

- アプリもしくは活動量計でのデータ送信 3pt/週
- からだカルテにログインし、データチェック 2pt/週

合計 5pt/週



↑アプリ



↑活動量計

③**毎月**の**測定**で**健康ポイント**をためよう

測定スポットで体の変化をチェックしよう！

月 1回の測定で**健康ポイント**がつかます！！

毎月第 2 週の測定ウィークなら測定結果表が打ち出されます。



- 体組成測定 **10pt/月**

④**健康づくり**で**健康ポイント**をためよう

ウォーキング以外の**健康づくりのための行動**にも**健康ポイント**を付与します！

けんしん(健診・検診)の受診や講演会、講座に参加して**健康ポイント**をもらっちゃおう！！

- 健診結果入力ポイント **300pt/年**
- 講演会や講座の参加 **30pt/回**

健康ポイントをためたら「**みどモス Pay**」に交換！

- 令和 7 年 1 月 1 日以降に付与される**健康ポイント**は「**みどモス Pay**」として交換されます。
- **健康ポイント** 1pt = **みどモス Pay** 1 モス になります。
- **みどモス Pay** への申請方法は、詳細が決まり次第、お知らせをいたします。

そのほか「**元気プロジェクト**」の詳細について

- ホームページ「みどり市元気プロジェクト」

健康ポイントや、そのほかイベント情報など随時更新しています！

元気プロジェクトのページ→



- みどり市健康管理課 0277-72-2211

参考

健康ポイントがたまるイメージ

毎日 **3,000 歩**でも、
毎週**決まった曜日**にデータ送信
毎月**健康相談で測定**していると
1,000pt!
(**みどモス Pay** 1,000 モス分)
データはこまめに送りましょう

①	毎日 3,000～3,999 歩	2pt/日× 365 日 = 730pt
②	毎週データ送信	3pt/週× 50 週 = 150pt
	毎週からだカルテ ログイン	2pt/週× 50 週 = 100pt
③	毎身体組成測定	10pt/月× 12 月 = 120pt
④	健康づくりでポイント	
	・健診結果入力ポイント	300pt/年× 1 回 = 300pt
	・イベント参加ポイント 例 桐生大学連携講座、歯周病予防講座、ウォーキングイベント	30pt/回× 1 回 = 30pt
	合計	1,430pt