

1. ログイン・利用によるポイント

No.	項目	獲得ポイント
1	初回ログイン	200 /1回限り
2	日次ログイン	1 /日
3	日次記録	5 /日
4	食事記録	2 /日
5	マイルール記録	2 /日
6	健康お役立ち記事閲覧	10 /月

2. 健診受診によるポイント

No.	リスク	健診項目	性別	正常			注意				要受診			
				基準値	範囲種別	獲得ポイント	基準値	範囲種別	基準値	範囲種別	獲得ポイント	基準値	範囲種別	獲得ポイント
1	肥満度	腹囲	男性	85	未満	100	85	以上	-	-	50	-	-	-
			女性	90	未満		90	以上	-	-		-	-	
		BMI		25	未満		25	以上	-	-		-	-	
2	血糖	HbA1c		5.6	未満	100	5.6	以上	6.5	未満	50	6.5	以上	0
		空腹時血糖		100	未満		100	以上	126	未満		126	以上	
3	血圧	収縮期血圧		130	未満	100	130	以上	140	未満	50	140	以上	0
		拡張期血圧		85	未満		85	以上	90	未満		90	以上	
4	脂質	中性脂肪		150	未満	100	150	以上	300	未満	50	300	以上	0
		HDL		40	以上		35	以上	40	未満		35	未満	
		LDL		120	未満		120	以上	140	未満		140	以上	
5	肝機能	AST(GOT)		31	未満	100	31	以上	51	未満	50	51	以上	0
		ALT(GPT)		31	未満		31	以上	51	未満		51	以上	
		γ-GT(γ-GTP)		51	未満		51	以上	101	未満		101	以上	
6	喫煙	喫煙の有無		無	100	有				0	-	-	-	

3. その他の保健事業の参加によるポイント

	イベント（検診）	獲得ポイント
1	胃がん検診の受診	50
2	大腸がん検診の受診	50
3	肺がん検診の受診	50
4	子宮頸がん検診の受診	50
5	乳がん検診の受診	50
6	成人歯科検診の受診	50
7	骨粗しょう症検診の受診	50
8	特定保健指導参加への参加（集団）	50
9	特定保健指導参加への参加（面接）	50
10	食事・健康相談への参加	50
11	ロコモティブシンドローム運動実践への参加	50
12	女性のための健康講座	50
13	プレ・パパママクラス（①～④）	50