

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

行動と獲得ポイント

アプリを起動/日	10pt
2,000歩達成/日	25pt
5,000歩達成/日	25pt
8,000歩達成/日	25pt
体重記録/日	5pt
食事記録/日	5pt
ラジオ体操の実施/日	5pt
禁酒/日	5pt
BMI標準(18.5~24.9)の維持/月	30pt
イベント参加/回	100pt
健康診断・人間ドック受診/回	300pt
※ポイント付与は年度(4~3月)で1回まで	
初回インストール/回	500pt

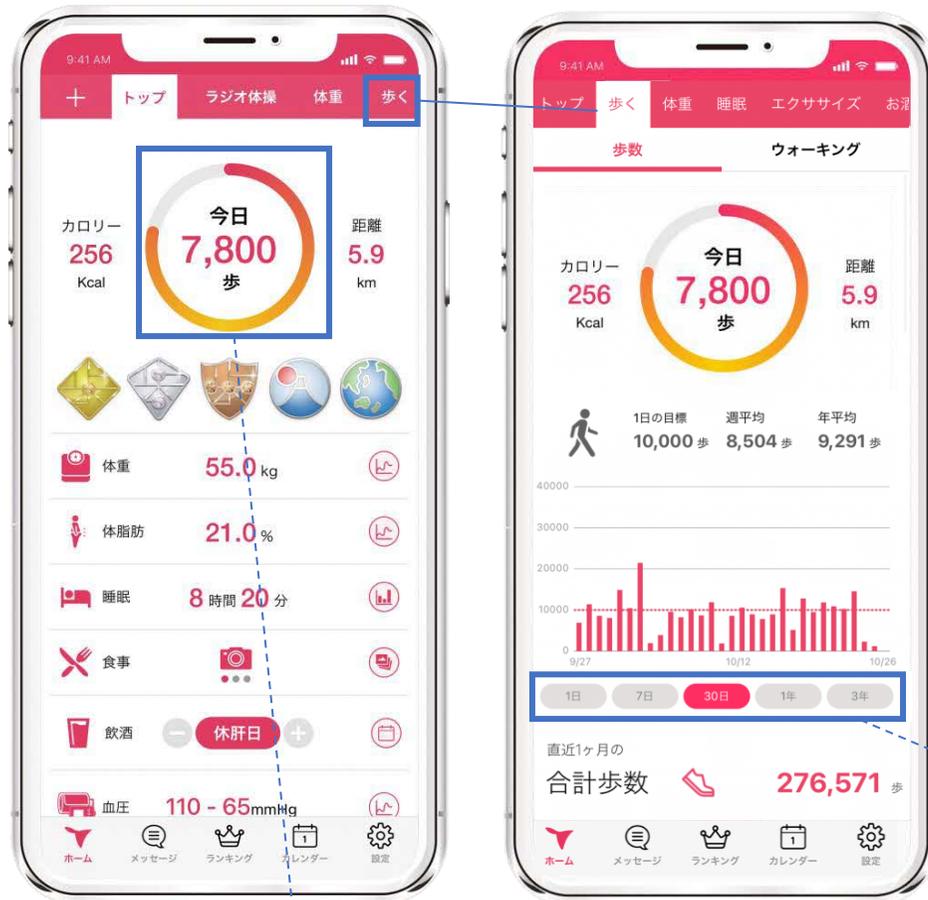
▼ ポイント確認方法



※日ごとの獲得ポイントは、
ここから全て確認できます。



歩数の確認方法



当日の歩数は、
トップ画面ですぐ確認できます。

《歩数の取得について》

iOSは[ヘルスケア]、
Androidは[Google Fit]から取得しています。

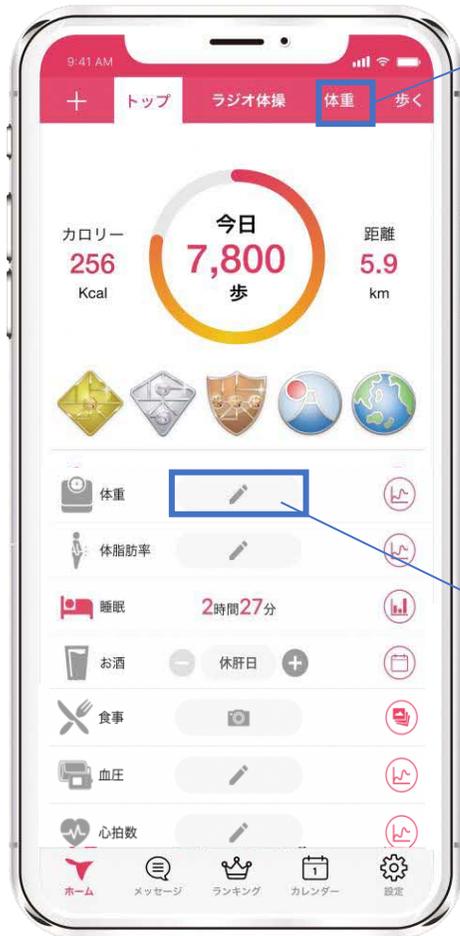
歩数の反映はデータ通信が走るアプリ起
動時、もしくはリロード時（トップ画面
で上から下へスワイプ）です。

画面を見たとき、本来より歩数が少ない
と思った際は、上記をお試ください。

タップするとグラフの表示期間が変わります。

体重記録の方法

① [体重] タブからの記録



体重・日付のタップで編集できます。

② [トップ] からの記録



体重のタップで編集できます。

《注意点》

過去の体重を記録・編集する場合は①の手順です。

※②は当日の記録を想定しているため、日付編集は不可

食事記録の方法

① [食事] タブからの記録



1) カメラから起動
カメラを起動させ、
その場で撮影したものを登録

② [トップ] からの記録



2) ライブラリから選択
以前に撮影したものを
端末内のライブラリから選択し登録

《注意点》

撮影した日付毎に登録されます。
※トップでの表示は当日のみ。



ラジオ体操の記録方法



記録一覧画面

動画の再生、またはタップ
でスタンプがつけます。

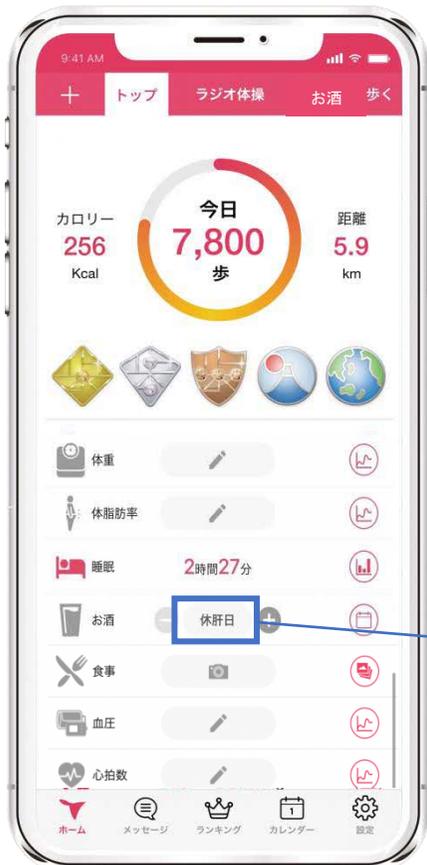
スタンプをつけられるのは
当日のみです。



動画一覧画面

禁酒の記録方法

① [トップ] から記録



休肝日をタップ

② [お酒] タブから記録



今日はお酒を飲みませんをタップ

「お酒」のタブはプロフィールが「飲酒する」の方のみに表示されます。

▼ポイント付与の条件とタイミング

- ・プロフィールが「飲酒する」の方
休肝日で翌朝を迎えるとポイント付与
- ・プロフィールが「飲酒しない」の方
翌朝にもれなくポイント付与



休肝日へ変化。カレンダーにスタンプが付きます

色が付きます

BMI標準の維持



▼ポイント付与の条件とタイミング

月末のBMIが標準内（18.5～24.9）であれば、翌朝1日に月末付けでポイント付与

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

イベント参加後のコード入力

コードの入力方法は手入力と二次元コード読み込み、どちらでもOKです。コードは職員→参加者へお好きな方法でアナウンスください。入力する5ケタのイベントコードは管理画面でイベント作成時に自動生成され、イベント毎に異なります。



二次元コード読み込み専用カメラが起動します。

100pt
獲得

健康診断・人間ドックの記録方法



健診受診・人間ドック受診をタップ



①か②、いずれかを選択



受診した日付を選択、病院名を入力し【保存】をタップ

300pt
獲得

STEP4. 毎月抽選で景品がもらえる

iOS

Android

月に1,000pt以上獲得した方を対象に、翌月1日に自動抽選を行います。
当選者にはデジタルギフト500円分のURLがアプリ内の「メッセージ」に届きます。
※落選者へのお知らせはありません。
抽選は毎月1日1回のみ。当月獲得したポイントは翌月1日にリセットされます。



毎月1日～月末までに1,000pt以上獲得



当選者には翌月1日 朝9時すぎに
当選のお知らせメッセージ



デジタルギフトのURLが届きます