

令和7年度 健康マイレージ事業ポイント一覧

区分	活動	内容	付与ポイント数
運動	ウォーキング	歩数を自動計測。3,000歩から付与開始(12,000歩まで加算)	3P/1,000歩(最大30P/日)
	ウォーキングコース	アプリ上で表示するウォーキングコースの利用	3P/km
	ランニング	ランニングの走行時間を自動計測(50分まで加算)	6P/10分(最大30P/日)
	サイクリング	サイクリングの走行時間を自動計測(50分まで加算)	6P/10分(最大30P/日)
	サイクリングスタンプラリー	アプリ上で表示するサイクリングコースに設置されたチェックポイントの巡回	3P/km
	体操	各種体操(ラジオ体操・リハビリ体操等)の実施	3P/日
健康	健診	健診の受診(人間ドック・集団健診など年1回)	300P/回
	がん検診	大腸がん・乳がん・胃がん・肺がん・子宮がん	各50P/回
	歯科健診	市が主催する歯科健診の受診	50P/回
	特定保健指導	特定保健指導の参加(初回と終了時)	150P/回
	体重	毎日の体重の入力	2P/日
	血圧	毎日の血圧の入力	2P/日
	禁煙	毎日の喫煙・禁煙記録	1P/日
	①健康イベント	市が主催する健康に関する講座・講演会・行事への参加	30P/日
コミュニケーション	②社会参加イベント		20P/日
	交流	身近な交流相手の記録	1P/日
食生活	野菜摂取	野菜摂取質問への回答	1P/日
	適塩	適塩摂取への回答	1P/日
アプリ	ログインボーナス	「元気アップ！いばらき」にログインで付与	1P/日

高萩市主催の健康イベントや社会参加イベント

詳しい内容は、開催日の約1か月前にアプリ内で紹介されますので、ぜひご確認ください。
開催日当日に、会場で提示されるQRコードを読み取るとポイントが付与されます。

①健康イベント 30P/日

No.	事業名	担当課	No.	事業名	担当課
1	健康フェスタ	健康づくり課	7	介護予防に関する研修会	高齢福祉課
2	健康運動教室	健康づくり課	8	らくらく水中ウォーキング	高齢福祉課
3	ヘルシーキッチン教室	健康づくり課	9	シルバーリハビリ体操教室	高齢福祉課
4	認知症サポーター養成講座	高齢福祉課	10	シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会	高齢福祉課
5	認知症サポータースキルアップ研修	高齢福祉課	11	健康に関する公民館講座	生涯現役推進課
6	元気アップ運動教室	高齢福祉課			

②社会参加イベント 20P/日

No.	事業名	担当課	No.	事業名	担当課
1	保健推進員地区活動	健康づくり課	6	生涯現役・介護予防セミナー	高齢福祉課
2	食生活改善推進員地区活動	健康づくり課	7	オレンジカフェほのぼの	高齢福祉課
3	シルバーリハビリ体操指導士活動	高齢福祉課	8	認知症に関する映画上映会	高齢福祉課
4	介護サポーター活動	高齢福祉課	9	在宅医療・介護連携推進事業映画上映会	高齢福祉課
5	高齢者クラブ活動	生涯現役推進課	10	【産業祭】みんなの消費生活展	観光商工課