

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、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	日程	担当課
1	総合福祉センターまつり	10/4、10/5	健康づくり課
2	健康運動教室「マイトレ教室」	11/13、11/20、11/27、1/22、1/29、2/12	
3	食生活改善推進員養成講座	9/11、9/17、9/25、10/2、10/8	
4	ヘルシーキッチン教室「生涯骨太クッキング」	10/17	
5	ヘルシーキッチン教室「ヘルスサポーター養成プロジェクト」	12/6	
6	フレイル測定会	10/26、11/23	高齢福祉課
7	らくらく水中ウォーキング	6月、7月、8月	
8	シルバーリハビリ体操教室	5月～R8.3月	
9	シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会	9/4、9/8、9/11、9/17、9/22	
10	認知症サポーター養成講座	8/20、11/26	
11	認知症サポーターステップアップ講座	11/26	生涯現役推進課
12	健康に関する公民館講座	年間	

②社会参加イベント・その他 20P/日

	事業名	日程	担当課
1	保健推進員地区活動	年間	健康づくり課
2	食生活改善推進員地区活動	年間	
3	シルバーリハビリ体操指導士活動	年間	高齢福祉課
4	介護サポーター活動	年間	
5	【産業祭】みんなの消費生活展	11/16	
6	オレンジカフェほのぼの	毎月一回	
7	認知症に関する映画上映会	9/20	
8	在宅医療・介護連携推進事業映画上映会	10/5	
9	運動でつながる ～家族や仲間との健康フェス～	6/21	