

令和8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
②社会参加イベント	20P/日		
コミュニケーション	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月上旬	健康づくり課
2	らくらく水中ウォーキング	6/4~10/1	高齢福祉課
3	シルバーリハビリ体操教室	年間	
4	シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会	7/2、7/8、7/10、7/15、7/17(予備日:7/24)	
5	認知症サポーター養成講座	6/1~2/28	
6	元気に楽しく! ノリノリ体操	6/5、6/23、7/7、7/21	生涯現役推進課
7	楽しく♪ボクシングでエクササイズ	6/4、6/11	
8	愛情たっぷり♡お弁当作り講座	5/25、6/8、6/22	
9	初心者向け! 健康マージャン教室	7/29	

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	いきいき応援サポーター活動	年間	
5	【産業祭】みんなの消費生活展	11月中旬	
6	オレンジカフェほのぼの	毎月1回	
7	認知症に関する映画上映会	9/26	

※5/11現在