

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	10P/日
	禁煙	毎日の喫煙・禁煙記録	1P/日
	健康チェック	チェック項目への回答	4P/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	マイトレ教室	9/8、9/15、9/29、11/19、11/26、12/3	健康づくり課
2	ヘルシーキッチン「ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト」	12/3	
3	シルバーリハビリ体操教室	年間	高齢福祉課
4	認知症サポーター養成講座	6/1～R9.2/28	
5	フレイル測定会	9/20、11/20	
6	体力づくり市民歩く会	10/17	生涯学習課
7	ナチュラル薬膳料理講座	10/28	生涯現役推進課
8	出来た！家庭でお出汁を極めて料理を作る講座～水で味が変わる出汁の味わい～	11/18	
9	息するだけでお腹もすっきりスポーツ吹矢で健康増進！	12/23～R9.1/8	
10	筋トレしながら楽しく♪エクササイズ♪	R9.1/21～1/28	

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	オレンジカフェほのぼの	毎月1回	
6	認知症予防講座～楽しみながら脳を鍛える！認知症予防のコツと実践～	10/30	

※10/14現在