

## ポイントの獲得方法

### ■ 1日1回獲得可能な方法

| アクション内容                 | ポイント数 | 備考           |
|-------------------------|-------|--------------|
| ホーム画面表示                 | 1     |              |
| 歩数記録 3,000歩達成           | 10    |              |
| 5,000歩達成                | 10    |              |
| 食事記録 朝食記録               | 2     |              |
| 昼食記録                    | 2     |              |
| 夕食記録                    | 2     |              |
| 体重記録                    | 2     |              |
| 睡眠記録                    | 2     |              |
| 運動記録                    |       |              |
| 歩く・走る                   | 1     |              |
| サイクリング                  | 1     |              |
| 軽い運動・トレーニング             | 1     |              |
| 機具や施設でのトレーニング           | 1     |              |
| ヨガ・ダンス                  | 1     |              |
| 日常の活動・家事                | 1     |              |
| スポーツ                    | 1     |              |
| 水泳・水中での運動               | 1     |              |
| BeatFitの運動              | 1     |              |
| 体温記録                    | 1     |              |
| 血圧記録                    | 1     |              |
| ごはんで育成ゲーム               |       |              |
| 親密度UPボーナス               | 20    |              |
| あみだくじ(大)                | 5     |              |
| あみだくじ(小)                | 1     |              |
| 記事・動画の閲覧                | 1     | 複数閲覧でも1pt    |
| あらかわ満点メニュー・おうちde満点を食べた方 | 20    | 飲食店毎にポイント獲得可 |

### ■ 1週間に1回獲得可能な方法

| アクション内容                | ポイント数 | 備考 |
|------------------------|-------|----|
| クイックスロークウォーク 週12セット達成  | 10    |    |
| 週20セット達成               | 10    |    |
| 歩数ランキング(週間ランキング100位以内) | 30    |    |
| ウォークラリー                |       |    |
| チェックイン                 | 1     |    |
| ゴール達成(総距離3km以上5km未満)   | 10    |    |
| (総距離5km以上)             | 15    |    |
| ごはんで育成ゲーム              |       |    |
| 週間ランキング上位10%           | 10    |    |
| 週間ランキング上位11-50%        | 5     |    |
| 週間ランキング上位51-100%       | 1     |    |

## ポイントの獲得方法

### ■ 1ヶ月に1回獲得可能な方法

| アクション内容            | ポイント数 | 備考 |
|--------------------|-------|----|
| ストレスチェック           | 5     |    |
| A I ダイエットサポート対象外の方 |       |    |
| 体重予測実行             | 20    |    |
| A I ダイエットサポート対象の方  |       |    |
| 体重予測実行             | 30    |    |
| 4週間ダイエット1週目        | 20    |    |
| 4週間ダイエット2週目        | 20    |    |
| 4週間ダイエット3週目        | 20    |    |
| 4週間ダイエット4週目        | 20    |    |
| 最終結果確認             | 20    |    |
| 目標達成               | 50    |    |

### ■ 全期間で1回のみ獲得可能な方法

| アクション内容       | ポイント数 | 備考                   |
|---------------|-------|----------------------|
| プログラムのアクション達成 | 5     |                      |
| あらチャレ登録時アンケート | 50    |                      |
| 年度末アンケート      | 50    |                      |
| 区のアンケート       | 10    | 各アンケートによりポイントが異なります。 |
| 各種申請（検診等）     | 50    |                      |

### ■ 区内スポットチェックイン

| アクション内容  | ポイント数 | 備考      |
|----------|-------|---------|
| Q Rコード読取 | 1     | 各施設1週1回 |

### ■ 区主催のイベント・講座の参加

| アクション内容  | ポイント数 | 備考                     |
|----------|-------|------------------------|
| Q Rコード読取 | 10～50 | 各イベント・講座によりポイントが異なります。 |