



大洲市健康づくり応援ポイントの貯め方

ログイン
10pt/日

歩数
5,000歩以上
3pt/日

歩数
7,000歩以上
4pt/日

歩数
8,000歩以上
5pt/日

体重記録
3pt/日

食事記録
3pt/食

睡眠時間記録
2pt/日

血圧記録
3pt/日

初回のみ
登録+本人確認
100pt

各種
健康イベント参加
100pt/回

kencomにログインし、歩数や体重を記録するなどの健康活動を通じて1日最大47ポイントが獲得できます