



ポイントを貯める方法



| アプリの活動 | 付与 | 制限 |
|------------------------------|------|-------|
| 目標歩数を達成 | 1 pt | 1日1回 |
| 1週間で、目標歩数を5日達成 | 5 pt | 1週間1回 |
| 1週間で、目標歩数を7日達成 | 2 pt | 1週間1回 |
| 目標脳トレ回数を達成 | 1 pt | 1日1回 |
| 1週間で、目標脳トレ回数を5日達成 | 5 pt | 1週間1回 |
| 1週間で、目標脳トレ回数を7日達成 | 2 pt | 1週間1回 |
| 目標食食品目を達成 | 1 pt | 1日1回 |
| 歩く、脳トレ、食べる全て目標達成 | 1 pt | 1日1回 |
| アプリを起動 | 1 pt | 1日1回 |
| アプリにかんたん健康管理(体重など)のいずれかを1回登録 | 1 pt | 1日1回 |

【設定】1日=午前0時～午後11時59分、1週間=日曜～土曜、月=1日～末日、年=4月1日～3月31日
 【目標】年代、性別によって自動的に設定されます。変更することは出来ません。

| イベント・参加 | 実施事項 | 付与 | 制限 |
|---------|----------------------------------|------------|-----------------------|
| 特定健診の受診 | 受診後、2～3か月後、自動付与 (鳴門市 国保の方に限る) | 50pt～100pt | 年1回 |
| がん検診 | 受診後、2～3か月後、自動付与 | 100pt | 年1回 |
| 特定保健指導 | 指導を受けた後、会場のQRコードを読み取る | 50pt | 年4回 |
| 介護予防教室 | 参加、会場のQRコードを読み取る | 10pt | 1日2回 (同一教室は1日1回まで) |
| いきいきサロン | 参加、会場のQRコードを読み取る | 10pt | 1日2回 |

| その他活動 | 実施事項 | 付与 | 制限 |
|---------|---------------------------|-------------|-----|
| 認知機能テスト | 認知機能テストに回答する(自動付与) ※1 | 50pt | 年2回 |
| お友達紹介 | アプリ上でお友達を紹介する(自動付与) ※1、※2 | 双方に 50pt | 年8人 |

※1 ポイント付与には1か月ほどかかります。

※2 なるポ承認後、アプリの鳴門市メニューより「鳴門市からのお知らせ」をご確認ください。
(紹介していただいた方の「脳にいいアプリ」ユーザーIDが必要になります)



貯まったポイントを使う方法

1 『うずとく商品券』に交換
 500ポイントにつき500円の
 『うずとく商品券』と交換できます。

2 『PayPay』に交換
 500ポイントにつき450円分の
 『PayPayポイント』と交換できます。

※40～64歳の方は、PayPayポイント交換のみです。

※65歳以上の方は、「うずとく商品券」か「PayPayポイント」のいずれか選択できます。

※うずとく商品券への交換は、市役所1階：長寿介護課へお越しください。