

アプリに変更するとこんなにお得！！

柏木健太さん(49歳)の場合

- ・月～金 徒歩と電車で会社に通勤
 - ・平日 週1回, スポーツジム
 - ・土・日 犬の散歩30分程度
 - ・毎週土曜日は地元のサッカーチームの応援・観戦
- ※火・木・土は約1万1,000歩, その他は6,000歩弱



フレイル予防ポイントカードは, 新型コロナワクチン予防接種の際に妻に言われて申請し, 持ってはいたが, 使っていなかった



かしわ健康アプリ「ワニFit」を使ったら・・・

- ・毎日貯められる→ログイン, 食事記録, 血圧・体重記録
- ・毎日の歩数がポイント化される→ (5,000歩・8,000歩)
- ・毎月ボーナス! →歩数スタンプ, ウォークラリーに挑戦!
- ・年一回 →健診受診記録, アンケート等

他にも・・・

アプリのアンケートに答えると**1,000pt!!**(年1回)

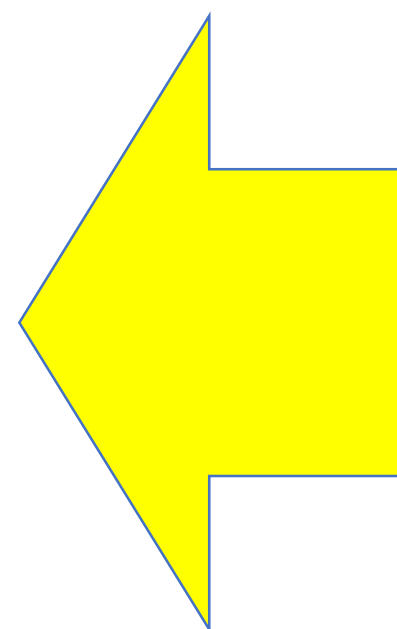


人間ドック(健康診断・胃がん・肺がん・大腸がん検診)と
歯科健診の受診申請
入力で

計500pt!!(年1回)



**週の合計ポイント
1,360pt**

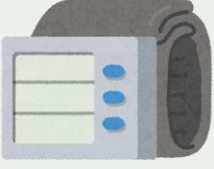


ポイントは様々なギフト券や, 電子マネー
(PayPay, WAONポイントなど)に交換
(年間上限3,000円)

**毎日利用するコンビニのコーヒーチケット
(120円分)に交換!**

※10pt= 1円換算

※500円単位での交換, 金額の範囲で複数の組み合わせが可能

	月	火	水	木	金	土	日
ログイン	10pt	10pt	10pt	10pt	10pt	10pt	10pt
朝	 血圧記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
	 朝食記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
							
							
昼	 昼食記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
夜							 ウォークラリー100pt
							
	 夕食記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
	 体重記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
歩数	 5,000歩=30pt 8,000歩=70pt	 30+70pt	 30pt	 30+70pt	 30pt	 30+70pt	 30+70pt
合計	140pt	210pt	140pt	210pt	140pt	210pt	310pt