

アプリに変更するとこんなにお得！！



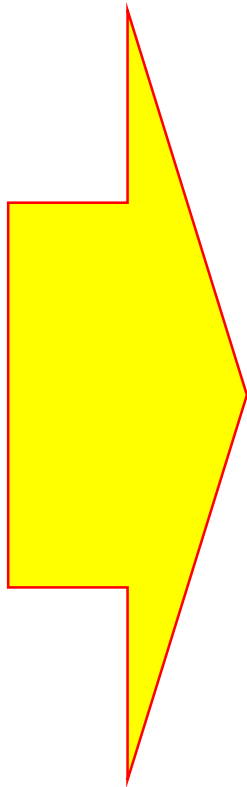
柏田花子さん(76歳)の場合

- ・月～金 朝は町会のラジオ体操に参加
 - ・火 町会の美化活動ボランティア(2時間)
 - ・木・土 社会参加活動(コーラス・編み物サークル)
- ※火・木・土は約1万歩,その他は6,000歩

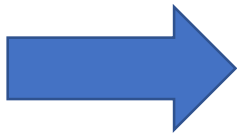


フレイル予防ポイントカードを使っていたこれまでは・・・

	月	火	水	木	金	土	日
朝	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt		
		 200pt		 20pt		 20pt	
昼							
夜							
合計	20pt	220pt	20pt	40pt	20pt	20pt	0pt



週の合計ポイント
320pt



ポイントはWAONマネーに交換
(年間上限5,000円)



かしわ健康アプリ「ワニFit」に移行したら・・・

- ・毎日貯められる→ログイン, 食事記録, 血圧・体重記録, 歩数(5,000歩・8,000歩)
- ・活動すると貯められる→運動, 社会参加, ボランティア等 1種類1日1回まで
- ・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

	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
	 フレイル予防 (運動) 100pt	 100pt	 100pt	 100pt	 100pt	 100pt	 ウォークラリー100pt
昼	 昼食記録20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt	 20pt
	 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 30pt	 30+70pt	 30pt	 30+70pt	 30pt	 30+70pt	 30+70pt
合計	240pt	410pt	240pt	410pt	240pt	310pt	310pt

週の合計ポイント
2,160pt



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)

※10pt= 1 円換算