

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	5～100	各イベント・講座によりポイントが異なります。