

とくしま健康ポイントプロジェクト



テクテク歩いて おとくを GET!

毎日歩いて
ポイント
GET!



健康づくりへの意識向上を図るためスマホアプリを活用した
「とくしま健康ポイントプロジェクト」!

この機会に「楽しく」「お得に」健康づくりを始めてみませんか。

まずはアプリを無料*ダウンロードして
プロフィール設定!

※通信費除く

▼ダウンロード



ニックネームや個人プロフィール、
目標歩数を設定します。



▼歩数をカウントするためには

【iPhone端末】の場合 ▶ 設定 / プライバシー / モーションとフィットネスを「ON」にしておく必要があります。

【Android端末】の場合 ▶ Google Fitアプリの「アクティビティ指標の記録」を「ON」にしており、アプリ起動時のGoogle Fitアクティビティ情報の表示を「許可」にする必要があります。

健康ポイントを ためよう!

歩数、体重等の登録、健(検)診受診、健康イベントへの参加、応援事業者の利用等で健康ポイントをためることができます。

このステッカーのあるお店で
ポイントがたまります! ▶



対象施設・店舗はアプリでチェック!

健康ポイントがたまると、**ランクカード**が登場!

3,000ポイント以上で

協賛店で特典が
受けられます。



このステッカーのあるお店が目印! ▶



6,000ポイント以上で

徳島県産品等が当たるプレゼントに応募できたり、
協賛店で特典が受けられます!

※カードのランクは過去8か月の獲得ポイントで決まります。
ホーム画面に表示される獲得ポイントはコースを進むための
累計ポイントで、カード獲得のポイントではありません。

※ランクカードにより、応募できる
プレゼントの内容が異なります。
詳細はホームページでご確認ください。



テクとく

テクテク歩いて おとくをGET!

には、楽しみながらおトクをGETできる

コンテンツが盛りだくさん!

毎日起動して
チェックしてね。



トップ画面

健康情報入力

健康情報入力 03月02日(火)

健康情報を登録すると最大20pt獲得できます。
体重入力または野菜摂取量選択は必須です。

体重(必須)

50.0 kg (前回入力体重: 50.0kg)

野菜摂取量(必須)

朝: 1皿
昼: 2皿
夕: 未登録

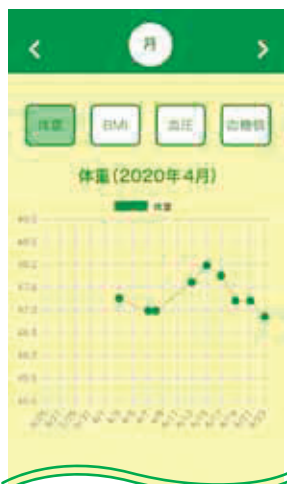
目標1日5皿(約350g)
※1皿は小皿や小鉢1つ分(約70g)です。
いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含まれません。

▼ 血圧

戻る 更新する

日々の健康情報を入力して
ポイントGET!

グラフ(体重)



体重・血圧等の
変化をグラフで
確認できます。

スタンプラリー

うだつの町並み周辺散策
距離: 6.0km

マップを表示

マップが表示されない方はこちら

吉田家住宅

寛政4(1792)年に創業した
藍商の家。屋号を「佐直」と
称し、藍町でも一、二を競っ
た家柄であり、約600坪の
敷地には江戸時代中期から後
期に建てられた主屋、賓殿、
藍蔵など5棟が中庭を囲むよ
うに建っています。

美馬市観光交流センター

体験ができる藍染工房や和傘
の展示、藍染の歴史を学ぶ

スタンプラリーで
ポイント&
ゆるキャラGET!

ゆるキャラ変更画面

毎日起動して「楽しく!」「お得に!」健康づくり

すだちくん 22,205pt

43. 明石寺(愛媛県)

毎日歩いた歩数

2/16 2,254

他にもキャラが
たくさん!

GETしたゆるキャラは
ホーム画面に
表示できます。

ミッション

開催地 徳島市 場所を選ぶ

全表示

100pt [NEW] シニアフィットネス教室(運動教室)に参加しよう!

50pt [NEW] 【令和4年2/22】おなかシェイプ運動教室に参加しよう!

200pt [NEW] 【3/6】第321回徳島ワンテークウォークとくしま街道

200pt [NEW] 【3/26】令和4年3月度特別例会

50 [NEW] 【2/16】令和4年2月度特別例会

挑戦する 開催前 開催前 開催前 挑戦する

ミッション
クリアで
ポイントGET!

ランキング

US 対戦成績

日別 月別 累計

今日 の平均歩数ランキング

参加グループ: 402グループ
※参加者2名以上のグループが対象となります。

2月16日 16時 時点

16,118歩

1位 健康第一チーム

2位 15,553歩 テクとくチーム

3位 13,844歩 のんびりチーム

4位 お散歩チーム

5位 登山なかま

6位 スポーツ大好きチーム

7位 頑張るズ

8位 マイペース3人組

グループや
ランキング機能で
楽しみながら
ポイントGET!

色々な楽しみ方で
ポイントGETできます!

【例えば】

継続型のあなたは

毎日歩くと、100歩ごとに1ポイントGET!
健康情報(体重・野菜摂取量)を入力すると
15ポイントGET!

忙しいあなたも

休日にスタンプラリーや
ミッションクリアでポイントGET!



[主催]

徳島県

〒770-8570 徳島市万代町1-1

[お問合せ] 徳島県保健福祉部健康寿命推進課

TEL:088-621-2208/FAX:088-621-2841

e-mail: kenkoujumyousuishinka@pref.tokushima.lg.jp

https://www.pref.tokushima.lg.jp/tb/ippannokata/kenko/kenko/5033434

