

条件（規定の歩数）	獲得できるポイント	
	74歳以下	75歳以上
3,000歩以上/日	2ポイント	5ポイント
4,000歩以上/日	5ポイント	10ポイント
5,000歩以上/日	11ポイント	15ポイント
6,000歩以上/日	14ポイント	20ポイント
7,000歩以上/日	17ポイント	
8,000歩以上/日	20ポイント	