

健康ポイント付与一覧



2023年7月改

種別	項目	ポイント	運用	備考
利用	初回ログイン	1000	1人1回	2023.8.31まで 5000P
健診結果目標達成 健診結果が日本人間ドック学会の定める正常値範囲にある場合に付与	空腹時血糖	100	1年1回	データなし→A、A→A
	H b A 1 c	100	1年1回	データなし→A、A→A
	中性脂肪	100	1年1回	データなし→A、A→A
	収縮期血圧	100	1年1回	データなし→A、A→A
	拡張期血圧	100	1年1回	データなし→A、A→A
	B M I	100	1年1回	データなし→A、A→A
	HDLコレステロール	100	1年1回	データなし→A、A→A
	LDLコレステロール	100	1年1回	データなし→A、A→A
	γ-GTP	100	1年1回	データなし→A、A→A
	ALT(GPT)	100	1年1回	データなし→A、A→A
	AST(GOT)	100	1年1回	データなし→A、A→A
	健康年齢	10~500	1年1回	データなし→A、A→A
健診結果改善 健診結果が日本人間ドック学会の定める異常値から正常値範囲に改善した場合に付与	H b A 1 c	200	1年1回	B・C・D → A
	中性脂肪	200	1年1回	B・C・D → A
	HDLコレステロール	200	1年1回	B・C・D → A
	LDLコレステロール	200	1年1回	B・C・D → A
	γ-G T P	200	1年1回	B・C・D → A
	BMI	200	1年1回	C → A
	収縮期血圧	200	1年1回	B・C・D → A
	拡張期血圧	200	1年1回	B・C・D → A
	空腹時血糖	200	1年1回	B・C・D → A
	ALT(GPT)	200	1年1回	B・C・D → A
	AST(GOT)	200	1年1回	B・C・D → A
	疾病予防	健診受診ポイント（被扶養者）	1000	1年1回
健康づくり	健保組合イベント	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	やることチャレンジ	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	健康クイズチャレンジ	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	体重測定チャレンジ	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	eラーニング	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	Pep Up.Dental	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
ウォーキングチャレンジ	平均歩数 5,000歩以上	500	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	平均歩数 8,000歩以上	1000	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
	平均歩数 10,000歩以上	1200	都度	ポイント付与条件を達成した場合に付与
生活習慣	歩数	1	1日1回	遡り入力3日前まで
	体重	1	1日1回	遡り入力3日前まで
	血圧	1	1日1回	遡り入力3日前まで
	体脂肪率	1	1日1回	遡り入力3日前まで
	睡眠時間	1	1日1回	遡り入力3日前まで
	心拍	1	1日1回	遡り入力3日前まで
リテラシー向上	日本健康マスター検定 ベーシック合格	1000	1年1回	
	日本健康マスター検定 エキスパート合格	2000	1年1回	

ポイントは付与日から3年後の同月末日まで有効です。