

「健康ポイント」ポイント加算メニュー一覧表

付与方法	対象者	年齢	ポイント取得メニュー	基準	2016～2018年	2019～2021年	2022年	2023年	2024年	2025年～
					付与ポイント	付与ポイント	付与ポイント	付与ポイント	付与ポイント	付与ポイント
自動付与	本人 (被保険者)	35歳以上	会社定期健診(特定健診) 有所見数★(1)	0	1,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
				1	500	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
				2	300	600	600	600	600	600
				3	200	400	400	400	400	400
				4	0	0	0	100	100	100
		35歳未満	会社定期健診 BMI数値	特定保健指導	400	800	800	800	800	800
				特定保健指導対象外の有所見者	400	800	800	800	800	800
				18.4未満	800	1,600	1,600	1,600	1,600	1,600
				18.5～24.9	1,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
				25.0～25.9	800	1,600	1,600	1,600	1,600	1,600
				26.0～26.9	600	1,200	1,200	1,200	1,200	1,200
				27.0～27.9	400	800	800	800	800	800
				28.0～28.9	200	400	400	400	400	400
				29.0以上	0	0	0	100	100	100
	扶養者	35歳以上	扶養者検診	受診	500	500	500	500	500	500
	けんぽだよりクイズ応募者	—	健保だより企画当選者	抽選				2,000	2,000	2,000
	アンケート等応募者	—	アンケート・キャンペーン登録ポイント	全員				500	500	500
申請付与	海外出向者・本人	—	海外出向者健診補助	HPからポイント付与申請必須	—	—	1,000	1,000	1,000	1,000
	海外出向者・帯同配偶者	—	海外出向者健診補助	HPからポイント付与申請必須	—	—	500	500	500	500
申請付与	本人	—	インフルエンザ予防接種補助	HPからポイント付与申請必須	—	—	1,000	1,000	1,000	1,000

★(1) 有所見項目

- ①腹囲 男性85cm、女性90cm以上または、BMI 25以上
 - ②血糖 空腹時血糖100mg/dl以上または、HbA1c 5.6以上(NGSP値)
 - ③脂質 中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満
 - ④血圧 収縮期血圧130mmHg以上拡張期血圧85mmHg以上
- ②③④については、服薬者を含む

★(2) 改善宣誓書について

服薬治療中などにより特定保健指導は対象外でも、何らかの有所見があり、行動変容が必要な方は所定の「生活習慣改善宣誓書」を健保に提出いただくことで、ポイントを付与します。

定期健康診断で、
異常なしの方は、
満点2,000pt
を付与します



ポイントは
付与日から
3年で失効されます