「健康ポイント」ポイント加算メニュー一覧表

					2016～2018年	2019～2021年	2022年	2023年	2024年	2025年～
付与方法	対象者	年齢	ポイント取得メニュー	基準	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
			特定保健指導	受診	400	800	800	800	800	800
			特定保健指導対象外の有所見者	改善宣誓書提出★(2)	400	800	800	800	800	800
		35歳未満	会社定期健診 BMI数値	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	ー	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	ー	アンケート・キャンペーン登録ポイント	全員				500	500	500
	ウォーキングチャレンジ参加者	ー	ウォーキングチャレンジ　参加ポイント	参加者						300
			ウォーキングチャレンジ　達成ポイント	達成者					1,000	1,000
申請付与	海外出向者・本人	ー	海外出向者健診補助	HPからポイント付与申請必須	ー	ー	1,000	1,000	1,000	1,000
	海外出向者・帯同配偶者	ー	海外出向者健診補助	HPからポイント付与申請必須	ー	ー	500	500	500	500
	本人	ー	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	ー	ー	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。