

# 住友商事健康保険組合の 『健康マイレージ制度』の概要 (インセンティブ・ポイント制度)

本制度は、皆様の健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にインセンティブ・ポイントを付与し、皆様の健康意識や疾病予防等につなげることを目的としたものです。

- 本制度は、「KENPOS」(<https://www.kenpos.jp/top>)を利用します。
- ポイント獲得メニューは、下表のとおり。  
被保険者1人で、年間4,000～8,000ポイント+αを獲得できます。被扶養者はポイント付与の対象となりますが、KENPOSのユーザー登録は、被保険者のみ。なお、ポイント申請は不要です。
- 獲得したポイントは、KENPOSで提供している様々な商品(旅行、飲食、健康器具、その他ヘルスケア)と交換できます。

| ポイント獲得の内容   | 対象者※1                  | ポイント数 | 付与月       |
|---|------------------------|-------|-----------|
| 【健康エントリーポイント】<br>健保組合の資格取得者   | 被保険者                   | 4,000 | 5月※2      |
|   | 被扶養者(中学生以上)            | 4,000 |           |
|   | 被扶養者(小学生)              | 2,000 |           |
| 【健康チェックポイント】  |                        |       |           |
| 健康診断(定期健診、人間ドック等)の受診  | 被保険者<br>被扶養者(配偶者35歳以上) | 2,000 | 8月※3      |
| 受診者の内   |                        |       |           |
| 健康診断の結果が良好※4  | 上記の対象者                 | 2,000 | 8月※3      |
| 前年(良好でなかった)より、良好に改善※4   |                        | 2,000 | 翌年8月      |
| 改善プログラムに参加し、完了※5  |                        | 500   | 翌年11月     |
| 婦人科検診の受診  | 被保険者(35歳未満)            | 500   | 8月※3      |
| 【健康チャレンジポイント】<br>運動・食事・節酒・禁煙等10の行動目標より、<br>1カ月間における達成状況に応じポイントを付与。<br>(行動目標の内容は、別紙のとおり) | 被保険者                   | 500   | 2・5・8・11月 |
| ウォーキング(キャンペーン)  | 被保険者                   | 1～500 | 毎月(不定期)   |
| ジェネリック医薬品の使用  | 被保険者                   | 300/月 | 毎月        |

※1 付与月の前月20日時点で、当健保組合の資格登録があることが条件

※2 期中取得者は、8・11・2月に付与

※3 前年度実績ベースに付与する

※4 良好の判定基準は、別紙のとおり

※5 改善プログラムとは、健保組合が実施する40歳以上対象の「生活習慣改善プログラム」、40歳未満対象の「Under40健康支援プログラム」

## ポイント付与の年間スケジュール

|               | 4月     | 5月  | 6月 | 7月     | 8月           | 9月 | 10月    | 11月              | 12月 | 1月     | 2月 | 3月 |
|---------------|--------|-----|----|--------|--------------|----|--------|------------------|-----|--------|----|----|
| 健康エントリーポイント   |        | *   |    |        | *            |    |        | *                |     |        | *  |    |
| 健康チェックポイント    |        |     |    |        | * 健診の受診、健診結果 |    |        | (*R4年度改善プログラムなし) |     |        |    |    |
| 健康チャレンジポイント   | .....▶ | (*) |    | .....▶ | *            |    | .....▶ | *                |     | .....▶ | *  |    |
| ウォーキング・ジェネリック | *      | *   | *  | *      | *            | *  | *      | *                | *   | *      | *  | *  |

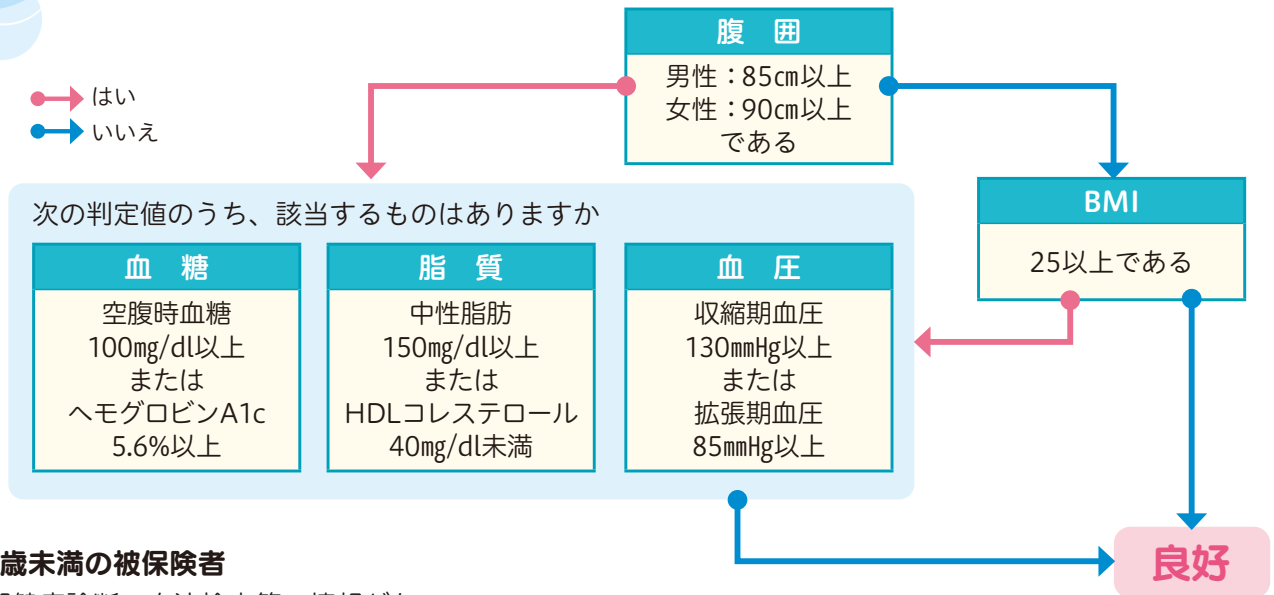
(\*) 令和4年度は実施なし

.....▶ 健康チャレンジ期間(行動目標にチャレンジする期間)

# 健診結果が良好とは？

## ●35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)

人間ドック等特定健診の結果に基づき、以下のロジックで「良好」と判定されるケース。



## ●35歳未満の被保険者

定期健康診断で血液検査等の情報がないので、BMI (25以下)と腹囲等で簡易判定。

## 健康チャレンジポイント

下記10の行動目標より、1人1つまたは2つを選択し、1カ月間において目標を実施できた日にKENPOSに「できた」と登録し、20日以上達成した場合に、目標毎に500ポイントを付与する。年間4回実施する。

|   | 分類 | 行動目標内容  | ポイント |
|---|----|---|------|
| ① | 運動 | 1日30分以上の運動をする(ウォーキング、ジョギング、ジムなど)              | 500  |
| ② | 運動 | エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する                     |      |
| ③ | 運動 | 風呂上りなどにストレッチをする                               |      |
| ④ | 食事 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える                         |      |
| ⑤ | 食事 | 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる                            |      |
| ⑥ | 食事 | 夕食は就寝2時間前までにすませる                              |      |
| ⑦ | 食事 | 夜食をとらない                                       |      |
| ⑧ | 節酒 | (飲酒習慣のある方のみ)<br>お酒を適度(日本酒1合、ビール500ml、程度)な量にする |      |
| ⑨ | 禁煙 | (喫煙習慣のある方のみ)<br>たばこを吸わない                      |      |
| ⑩ | 睡眠 | 最低6時間以上の睡眠をとる                                 |      |