

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、健康器具等)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】 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 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】(裏面参照) 運動・食事・節酒・禁煙等10の行動目標より、 1カ月間における達成状況に応じポイントを付与。	被保険者	500	2・5・8月
【健康セミナーポイント】			
15分間の健康ランチセミナー(毎月)	被保険者 (アンケート回答者)	100/回	四半期
自宅で、RIZAPセミナー(年次)		500	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・被扶養者	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			*改善プログラムの終了				
健康チャレンジポイント▶	*	▶	*				▶	*	
健康セミナーポイント		*			*			*			*	
ウォーキング・ジェネリック	*	*	*	*	*	*	*	**	*	*	*	*

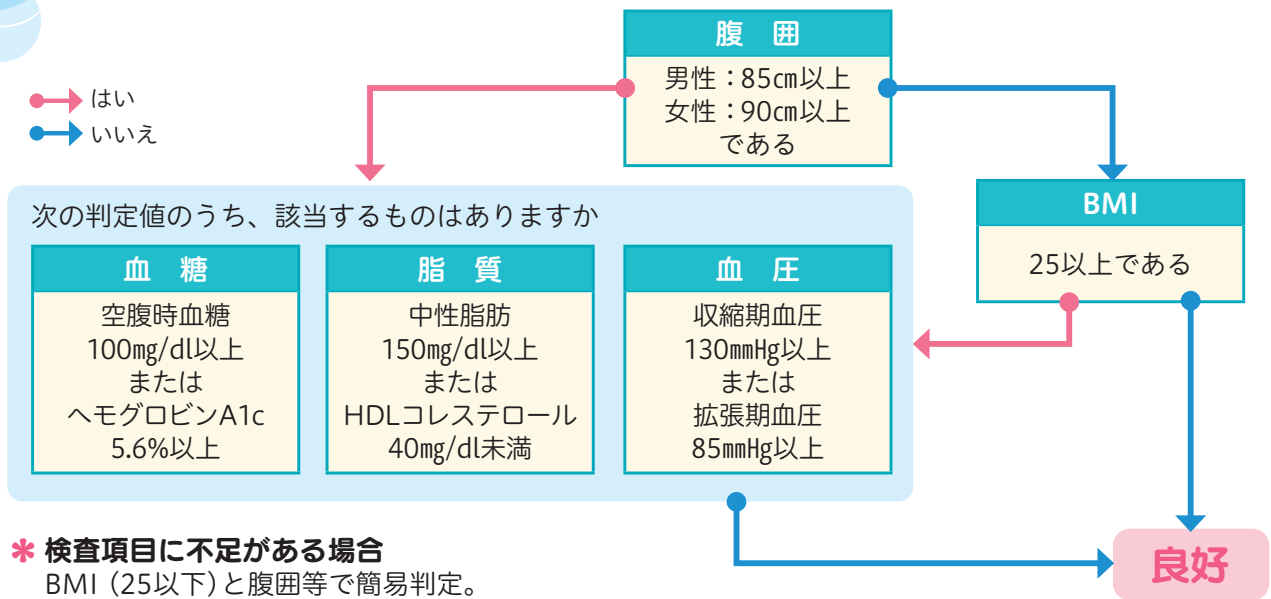
.....▶ 健康チャレンジ期間(行動目標にチャレンジする期間)

** グループ対抗ウォーキングイベント

健診結果が良好とは？

● 被保険者・35歳以上の被扶養者（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。



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3回実施する。

	分類	行動目標	ポイント
①	歯	毎日デンタルフロスや歯間ブラシを使用する	500
②	歯	歯の表面と同じ時間、裏面も磨く	
③	運動	歯磨き中やTVのCM時に軽い運動(低速スクワットや足踏み)をする	
④	運動	1時間に一度は立ち上がって歩く	
⑤	食事	ベジファースト・カーボラスト(野菜は食べ始め、炭水化物は後回し)を心がける	
⑥	食事	食べ物はゆっくり一口30回以上噛んでから飲み込む	
⑦	習慣	起床後すぐに朝日を浴びて、深呼吸する	
⑧	メンタル	自分に「今日もお疲れさま」と言ってから寝る	
⑨	睡眠	布団/ベッドに入ったらスマホ/TV/PCは見ない	
⑩	睡眠	毎日6時間以上の睡眠時間を確保する	