

令和8年度 公立学校共済組合福岡支部 健康ポイント付与基準

	種別	内容	付与ポイント	付与日	年間最大付与回数	備考
1	初回利用	健康ポイントサイト 初回ログインボーナス	50	翌日	1回 ※初回のみ	
2	健康増進	1日の歩数を入力（ウォーキングチャレンジ） ・10,000歩達成で5ポイント ・8,000歩達成で3ポイント ・6,000歩達成で1ポイント	1～5	15日後	日数分	記録入力から実績を登録
3	健康意識向上	体重測定の結果を入力	1	15日後	日数分	記録入力から実績を登録
4	生活習慣チャレンジ	生活習慣に関する目標を自身で3項目設定し、達成で1項目ごとに1ポイント （例）30分以上運動した、飲酒しなかった、よく噛んで食事した等	1～3	15日後	日数分	記録入力から実績を登録
5	健康診断	職場の定期健康診断又は人間ドックを受診	100	翌日	1回	自己申告メニューからポイント申請
6		今年度の健康診断の結果、BMIが25未満	50			
7		今年度の健康診断の結果、血圧が最高血圧130mmHg未満かつ最低血圧85mmHg未満	50			
8		被扶養者である配偶者が、以下のいずれかを受診 （1）特定健康診査 （2）配偶者ドック （3）パート先等で健康診断を受診し、結果を共済組合福岡支部に提出	50			
9	特定保健指導	【保健指導対象者のみ】 特定保健指導に参加し、最後まで取り組んだ	100	翌日	1回	自己申告メニューからポイント申請
10	働き方改革	年次休暇を10日取得達成	100	翌日	1回	自己申告メニューからポイント申請
11	ストレスマネジメント	ストレスチェックを実施	50		2回	
12	共済主催事業に参加	【対象：30歳～45歳】 歯周病リスク検査を受検	100	共済組合が参加確認した翌月末	1回	共済組合からポイントを付与
13		【対象：1日・へき地ドック決定者以外の組合員】 大腸がん検診を受診	100			
14		【対象：40歳未満】 令和8年11月開催の若手組合員支援事業「フレフレ！」に参加	100			

※ポイント付与については、共済組合にて審査を行います。申請内容が事実と異なる場合や不備がある際は、ポイントが付与されない場合がありますので、あらかじめ御了承ください。

※対象は、令和8年4月1日時点の年齢です。