

令和4年度ポイント付与項目一覧

別紙1

評価する(すべき)観点		ポイント付与条件		付与ポイント数		
大項目	小項目					
健康への取組を行っている	①健診を受診した	定期健診	共済組合で取りまとめた健診結果が登録される(40歳以上の組合員対象で自動付与)		200	
		人間ドック(脳ドックを含む)				
	②健康情報を取得する行動を取っている	健康情報提供サービス(web)の利用	自ら健診結果を登録(入力)する(40歳未満の組合員対象で各自入力)		200	
			初めてログインする(初回ログイン)		5(月次)	
			健康お役立ち記事閲覧		5(日次)	
			体重、歩数等の記録をつける		5(日次)	
			食事記録をつける		5(日次)	
			マイルール記録をつける		5(日次)	
		紹介	QUPiO Plusを紹介したユーザー、新規登録したユーザー両方に付与		500	
		ふくしま【健】民アプリ	ふくしま【健】民アプリをダウンロードしている		200	
	③実際に取組を実行している	ウォーキング	歩数実績	歩数 5,000歩以上/日 達成した	5	
				歩数 7,000歩以上/日 達成した	7	
				歩数 10,000歩以上/日 達成した	10	
		保健事業への参加	運動	「外部ウォーキングイベント」等に参加した(要申請:年2回を限度)		100
				特定保健指導	特定保健指導を利用した	200
			特定保健指導を終了した		300	
	④上記①以外の共済組合の健診を受診した	脳検診	いずれかを受診した		100	
		肺がん検診				
乳がん・子宮がん検診						
大腸がん検診						
胃がん検診						
⑤共済組合が実施する健康づくり事業に参加した	元気力アップセミナー	いずれかに参加した		100		
	女性のための健康セミナー					
	メンタルヘルスセミナー					
	食のセミナー					
健康状態が良い(生活習慣病リスクが低い)	健診(問診)結果が基準値内である	良い健康状態を維持している	肥満度	腹囲(男性85cm/女性90cm)未満かつBMI25未満	100	
			血糖	空腹時血糖100mg/dl未満かつHbA1C5.6%未満	100	
			血圧	最高血圧130mmHg未満かつ最低血圧85mmHg未満	100	
			脂質	中性脂肪150mg/dl未満かつHDLコレステロール40mg/dl以上かつLDLコレステロール120mg/dl未満	100	
			喫煙習慣(問診)	喫煙していない	100	