

令和 7 年度ポイント付与項目一覧

1 健康への取組を行っている

① 健康診査を受診

共済組合で取りまとめた健診結果が登録される	50	自動付与
-----------------------	----	------

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の利用		
初回ログイン	200	自動付与
日次ログイン	5	
マイルールの記録	2	
体重、体温、血圧の記録	各 1	
ふくしま【健】民アプリのダウンロード	100	要申請

③ 実際に取組を実行している

歩数実績		
5,000 歩～6,999 歩／日	5	自動付与
7,000 歩～9,999 歩／日	7	
10,000 歩以上／日	10	
みんなで歩活（ウォーキングイベント）の参加（春・秋開催予定） イベントの達成に応じたポイントの付与	別途通知	
運動「外部ウォーキングイベント」等に参加 ※上限年 2 回	100	要申請
特定保健指導		
利用した	200	自動付与
終了した	300	
禁煙外来		
利用を開始した ※上限年 1 回	200	要申請
終了した ※上限年 1 回	300	

④ 共済組合の検診を受診 ※複数受診しても 100 ポイント。検診のポイント付与は次年度

脳、肺がん、乳がん、子宮がん、大腸がん、胃がん	100	自動付与
精密検査受診ハガキ返送	100	

⑤ 共済組合が実施する健康づくりセミナーに参加 ※複数参加しても 100 ポイント

体質改善セミナー、リラックスセミナー、 メンタルヘルスセミナー、コミュニケーションセミナー	100	自動付与
--	-----	------

⑥ スポーツ施設の利用

※ポイント付与は次年度

共済組合が実施する「スポーツ施設優待割引事業」の利用 (対象施設を利用した者)	100	自動付与
--	-----	------

2 健診(問診)結果が基準値内(生活習慣病リスクが低い)で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	自動付与
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 80mmHg 未満	100	
脂質	空腹時中性脂肪 150mg/dl 未満または随時中性脂肪 175mg/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	問診時喫煙していないと回答した場合	100	
飲酒習慣	問診時飲酒していないと回答した場合	100	