

ポイント付与項目一覧

ポイント付与条件		ポイント数	
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)	200	
人間ドック			
Kencomの利用	初めてログインする (QupioPlusからの移行者は除く)	200	
	ログインする	1 (日次)	
	歩数の記録をつける (歩数による)	1~3 (歩数による)	
	体重、血圧の記録をつける	2 (日次)	
保健事業等への参加	運動	「みんなで歩活」(Kencomウォーキングイベント)に参加した	200~
	特定保健指導	特定保健指導を利用した	300
		特定保健指導を修了した	200
脳ドック	いずれかを受診した	200	
肺ガン検診		200	
女性検診		200	
健康フェスタ	いずれかに参加した	200	
女性健康講座		200	
スポーツジム利用促進事業		200	
メンタルヘルス情報配信セミナー		200	
良い健康状態を維持している (健診結果が登録されると自動付与)	肥満度	腹囲(男性85cm/女性90cm)未満かつBMI25未満	200
	血糖	空腹時血糖100mg/dl未満かつHbA1C5.6%未満	200
	血圧	最高血圧130mmHg未満かつ最低血圧85mmHg未満	200
	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	200

ポイントは自動で付与されますが、反映までお時間がかかります。