

組合員の健康サポートツール（健サポ）ポイント一覧（2025）

☆（健サポ）HPで入力若しくは自動付与

▶コンテンツ

1	当年度作成	ポイントつき動画を視聴	1動画につき1日1回（自動付与） 1動画につき2回まで	60P
2		健康クイズに正解	1問につき1回まで（自動付与）	15P
3		料理レシピを見て、読んだボタンを押下	1レシピにつき1回まで	80P
4		コラムを閲覧し、読んだボタン押下またはコンテンツを見るボタンを押下	1コラムにつき1回まで	30P
5	過年度作成	ポイントつき動画を視聴	1動画につき1日1回（自動付与） 1動画につき1回まで	30P
6		健康クイズに正解	1問につき1回まで（自動付与）	7P
7		料理レシピを見て、読んだボタンを押下	1レシピにつき1回まで	40P
8		コラムを閲覧し、読んだボタン押下またはコンテンツを見るボタンを押下	1コラムにつき1回まで	15P

▶健康診断データ登録

1	BMIを登録し、正常範囲内だった場合	300P
2	血糖（空腹時血糖）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
3	血糖（HbA1c）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
4	血中脂質（中性脂肪）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
5	血中脂質（HDL）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
6	血中脂質（LDL）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
7	血圧（収縮期血圧）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
8	血圧（拡張期血圧）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
9	肝機能（GOT）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
10	肝機能（GPT）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
11	肝機能（γ-GTP）を登録し、正常範囲内だった場合	150P
12	タバコを習慣的に吸っていない	300P
13	定期健康診断または人間ドック診断結果の表紙を画像登録	300P
14	初回登録ポイント（1～13のデータをすべて登録）	100P

▶毎日の健康データ

1	体重を登録	1日1回	2P
2	体脂肪率を登録	1日1回	2P
3	体温を登録	1日1回	2P
4	血圧を登録 拡張期	1日1回	2P
5	血圧を登録 収縮期	1日1回	2P

▶実践：健康アルバム

1	当年度	ポイントつき動画の運動等を実践した写真を登録（1動画1回）	150P
2		レシピを実践した料理の完成写真を登録（1レシピ1回）	150P
3	前年度以前	ポイントつき動画の運動等を実践した写真を登録（1動画1回）	75P
4		レシピを実践した料理の完成写真を登録（1レシピ1回）	75P
5	歯科検診（歯石除去等）に行き、領収書等の写真を登録		300P
6	ライフプラン動画を視聴して、作成したライフイベント表の写真を登録		300P

▶毎日のウォーキングデータ

1	1日歩いて登録した歩数が10,000歩以上なら	1日1回	10P
2	1日歩いて登録した歩数が5,000歩以上なら		5P
3	マラソン大会、ウォーキング大会への参加		200P

☆（健サポ）での入力等を要しないポイント

共済でポイントを付与します。（指導の開始、終了の業者報告を受領し付与）

1	特定保健指導を利用する	500P
2	特定保健指導を終了する	800P
3	リフレッシュセミナーへの参加（オンライン含む）	300P

次年度のポイントを減算します。（共済が行うドック事業に影響が出ない様、協力をおねがいします）

1	公立学校共済組合で申し込んだ人間ドックのキャンセル（事前連絡がない場合）	-300P
---	--------------------------------------	-------