

## 組合員の健康サポートツール（健サポ）ポイント一覧（2021）

▶（健サポ）HPで入力若しくは自動付与

▷コンテンツ

1	2021年度	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	40 p
2	(当年度)作成	健康クイズに正解	1問につき1回まで（自動付与）	10 p
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	40 p
4	2020年度	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	20 p
5	(過年度)作成	健康クイズに正解	1問につき1回まで（自動付与）	5 p
6		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	20 p

▷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	200 p
2	血糖（空腹時血糖）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
3	血糖（HbA1c）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
4	血中脂質（中性脂肪）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
5	血中脂質（HDL）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
6	血中脂質（LDL）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
7	血圧（収縮期血圧）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
8	血圧（拡張期血圧）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
9	肝機能（GOT）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
10	肝機能（GPT）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
11	肝機能（ $\gamma$ -GTP）を登録し、正常範囲内だった場合	100 p
12	タバコを習慣的に吸っていない	300 p
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	300 p
14	初回登録ポイント（1～13のデータをすべて登録）	100 p

▷毎日の健康データ

1	体重を登録	1日1回	1 p
2	体脂肪率を登録	1日1回	1 p
3	体温を登録	1日1回	1 p
4	血圧を登録	1日1回	1 p

▷実践：健康アルバム

1	2021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）	100 p
2	(当年度)作成	レシピを実践した料理の完成写真を登録（1レシピ1回）	100 p
3	2020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）	50 p
4	(過年度)作成	レシピを実践した料理の完成写真を登録（1レシピ1回）	50 p
5		歯科検診（歯石除去等）に行き、領収書等の写真を登録	200 p
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	200 p

▷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	5 p
2	1日歩いて登録した歩数が5,000歩以上なら		2 p

▶（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	300 p
2	特定保健指導を終了する	500 p

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）	-300 p
---	--------------------------------------	--------