

ポイントを獲得する為のメニュー(ポイントが減算される項目もあり)

2026年度版

※ 年齢算出基準日は、ポイント獲得活動期間の年度末(3月31日)
 ※ 4月1日～翌年3月31日を通じて当健保に加入している方が対象です

獲得項目		対象者		獲得ポイント数	ポイント付与月	
基本	①	ポイント付与対象の被保険者に毎年付与	被保険者全員	-	2,000	2月
	②	1年間(4/1～翌年3/31)健康保険証を使用しなかった	1世帯毎	-	2,000	翌年度8月
	③	健診結果(注1)に、全く異常がみつからなかった (健康ゾーン表の正常ゾーンに該当すること) ※次ページの健康ゾーン表参照	被保険者全員	40歳未満	1,000	2月
				40歳以上	2,000	
	④	健診結果(注1)が特定保健指導ゾーンから正常ゾーンになった (前年度：特定保健指導ゾーン・今年度：正常ゾーン) ※次ページの健康ゾーン表参照	被保険者全員	-	500	2月
			被扶養者	30歳以上		翌年度8月
	⑤	健診結果(注1)が重症化予防ゾーンから正常ゾーンになった (前年度：重症化予防ゾーン・今年度：正常ゾーン) ※次ページの健康ゾーン表参照	被保険者全員	-	1,000	2月
			被扶養者	30歳以上		翌年度8月
	⑥	被扶養者が特定健診(注2)を受診した、 またはパート先等のお勤め先やかかりつけ医で受診した 健診結果を(株)イーウェルへ提出した※特定健診項目を満たすこと	被扶養者	30歳以上	2,000	翌年度8月
	⑦	【40歳未満の方】 健診結果(注1)で計測の腹囲が、男性85・女性90cm未満 またはBMIが25.0未満	被保険者	40歳未満	500	2月
			被扶養者	30～39歳		翌年度8月
	⑧	【40歳以上の方】 健診結果(注1)で計測の腹囲が、男性85・女性90cm未満 またはBMIが25.0未満	被保険者	40歳以上	1,000	2月
			被扶養者			翌年度8月
⑨	健診結果(注1)で計測の腹囲が、男性85・女性90cm以上だが、 前年度より3.0cm～4.9cm減少した	被保険者全員	-	500	2月	
		被扶養者	30歳以上		翌年度8月	
⑩	健診結果(注1)で計測の腹囲が、男性85・女性90cm以上だが、 前年度より5.0cm以上減少した	被保険者全員	-	1,000	2月	
		被扶養者	30歳以上		翌年度8月	
⑪	健保が実施する「単独婦人科検診」もしくは 「人間ドックの婦人科検診」を受診した ※子宮頸部細胞診、マンモグラフィ、乳房エコーのいずれか	被保険者女性全員 (注3)	-	1,000	翌年度8月	
⑫	ウォーキングキャンペーン期間(1ヶ月間)における1日の歩数が 下記基準を20日以上超えた 男性：1日9,000歩以上、女性：1日8,500歩以上 (KENPOSに入力された数値でカウント) ※ウォーキングキャンペーン開催予定時期：5月・10月 【注意事項】 5月・10月開催分それぞれに対しポイントを付与 ※両開催分共に達成の場合は2,000ポイント付与	被保険者全員	-	1,000	2月	
		被扶養者	30歳以上			
⑬	体重測定キャンペーン期間(1ヶ月間)における体重測定日が 15日以上超えた (KENPOSに入力された日数でカウント) ※体重測定キャンペーン開催予定時期：6月	被保険者全員	-	1,000	2月	
		被扶養者	30歳以上			
減算インセンティブ	⑭	健診結果(注1)で2年連続して特定保健指導対象となった	被保険者全員	-	-1,000	翌年度8月
	⑮	健診結果(注1)で計測の腹囲が、男性85・女性90cm 以上で、前年度より3.0cm以上増加	被保険者全員	-	-1,000	
			被扶養者	30歳以上		
	⑯	たばこを吸っている (健診時(注1)の問診結果で判断)	被保険者全員	-	-2,000	
被扶養者			30歳以上			
⑰	特定保健指導対象者となり案内を受け取ったが保健指導を受けなかった	被保険者全員	-	-2,000		

(注1) 対象健診・被保険者(社員)の方：定期健診
 ・被扶養者、任意継続の方：健保で実施する「一般A 1コース」もしくは「人間ドック」及びパート先等で受診した健診
 (注2) 対象健診：健保で実施する「一般A 1コース」もしくは「人間ドック」
 (注3) 任意継続者は除く

健康ゾーン表

	正常ゾーン 😊		特定保健指導ゾーン 😞		重症化予防ゾーン 😓	
条件	下記の数値すべてに該当する		下記の数値に一つでも該当する かつ 重症化予防ゾーンに該当がない		下記の数値に一つでも該当する	
検査項目						
収縮期血圧	~129mmHg	□	130~159mmHg	□	160mmHg~	□
拡張期血圧	~84mmHg	□	85~99mmHg	□	100mmHg~	□
空腹時血糖	~99mg/dl	□	100~125mg/dl	□	126mg/dl~	□
HbA1c	~5.5%	□	5.6~6.4%	□	6.5%~	□
空腹時中性脂肪	~149mg/dl	□	150~999mg/dl	□	1,000mg/dl~	□
随時中性脂肪	~174mg/dl	□	175~999mg/dl	□	1,000mg/dl~	□
HDLコレステロール	40mg/dl~	□	40mg/dl未満	□	—	□
LDLコレステロール	~120mg/dl	□	121~179mg/dl	□	180mg/dl~	□

※これはSmile Point制度のための区分表となり、実際の保健指導基準とは相違があります。

KENPOSを使ってみよう！

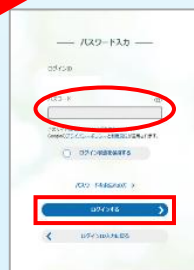
初回登録がまだの方

1. KENPOSにアクセスし、「初回登録ページに移動する」をクリック
2. ご自身の保険証等をご用意の上、必要事項を入力してください
3. 仮登録メールを受信後、本登録URLをクリック



初回登録がお済みの方

1. ログインIDをご入力の上、「次へ」ボタンをクリック
2. パスワード入力画面にてパスワードをご入力の上、「ログインする」ボタンをクリック



歩数・体重を記録しよう！

獲得項目にもある歩数や体重の記録は、KENPOSへご自身で入力が必要です。
 ※KENPOSアプリを利用して初期設定を完了すると、アプリを立ち上げる度にスマホの歩数データが、KENPOSアプリへ反映されます。
 ※KENPOS初回登録より前の日付の入力はできません。ご注意ください。



KENPOSトップページ

※画面は異なる場合がございます。



KENPOSへのログインは
こちらから！！



スマートフォン用二次元コード

