

2019年度「健康ポイント」ポイント加算メニュー一覧表

対象者	年齢	ポイント取得メニュー	基準	2016～2018年	2019年
				付与ポイント	付与ポイント
本人 (被保険者)	35歳以上	会社定期健診(特定健診) 有所見数★(1)	0	1,000	2,000
			1	500	1,000
			2	300	600
			3	200	400
			4	0	0
		特定保健指導	受診	400	800
		特定保健指導対象外の有所見者	改善宣誓書提出★(2)	400	800
	35歳未満	会社定期健診 BMI数値	18.4未満	800	1,600
			18.5～24.9	1,000	2,000
			25.0～25.9	800	1,600
26.0～26.9			600	1,200	
27.0～27.9			400	800	
	28.0～28.9	200	400		
扶養者	35歳以上	扶養者検診	受診	500	500

2倍



ポイント加算条件は今後、
さらに拡大していきますので
どうぞご期待ください！

★(1) 有所見項目

- ①腹囲 男性85cm、女性90cm以上または、BMI 25以上
- ②血糖 空腹時血糖100mg/dl以上または、HbA1c 5.6以上(NGSP値)
- ③脂質 中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満
- ④血圧 収縮期血圧130mmHg以上拡張期血圧85mmHg以上
- ②③④については、服薬者を含む

★(2) 改善宣誓書について

服薬治療中などにより特定保健指導は対象外でも、何らかの有所見があり、行動変容が必要な方は所定の「生活習慣改善宣誓書」を健保に提出いただくことで、ポイントを付与します。