

## 2024 年度 健康ポイントプログラムの開催について

2023 年度に引き続き、専用アプリを使った「2024 年度 健康ポイントプログラム」を開催いたします。今年度は、たくさんの方にウォーキングを実践していただくため、チーム対抗でポイント獲得を目指す「ウォーキングチャレンジ」に「個人戦」を設けます。健康増進に取り組むきっかけとしてぜひご参加ください。

### 1. 健康ポイントプログラムについて

アプリに入力した健康増進行動の達成度を健康ポイントとして数値化し、期間中 2,000 ポイント以上到達者にインセンティブを進呈します。また、2,000 ポイント以降 500 ポイントをクリアする毎に追加でインセンティブを進呈します（上限は 10,000 ポイント）。

#### (1) ポイント付与期間とインセンティブの支給方法

2024 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日

※半年経過後（2024 年 9 月 30 日）に一旦締めを行い、その時点で 2,000 ポイントを超えている方には所定のポイントに応じたインセンティブを給与振込で支給します。さらに、2025 年 3 月 31 日までの総獲得ポイントからすでにインセンティブを支給したポイントを差し引き、所定のポイントを超えている方には追加でインセンティブを支給します。

#### (2) 対象者

高島屋健康保険組合に加入する在職被保険者の全職員（任意継続被保険者は除く）

※システムの都合上、参加資格がなくなってもしばらくアプリが稼働しますが、ポイントは参加資格がある期間に獲得したものを通算します。

### 2. 参加登録方法

別紙記載通り

※昨年までプログラムに参加していただいていた方は、新しい手続きをすることなく、現在お使いの「健康ポイントプログラム」アプリにログインしていただくことで継続参加していただけます。

#### 2023 年度から継続して参加される方への注意点

健康に良い行動を最大 5 つまで設定し、日々達成するごとにポイントを付与する「生活習慣チャレンジ」の目標設定は、**2024 年 3 月 31 日**でいったんリセットされます。

**2024 年 4 月 1 日以降は、新たな目標を設定してください。**

### 3. 健康ポイント付与一覧

2024年度付与項目	ポイント数
健康ポイントサイト 初回ログインボーナスポイント（2023年度にログインされていない方のみ）	300
デイリーログインボーナス	5P/日
体重を記録する	5P/日
生活習慣チャレンジ（最大5問,1日2P×5）	2P/日
1日 8,000歩	5P/日
定期的に行っているアクティブな趣味がある（テニス、山登り、サイクリング等）	200
定期健康診断結果で、要再検査等の必要なし	200
定期健康診断結果で、要再検査の必要があり、会社に再検査の受診報告	200
ハピルス健診サイトを利用しての各種健診（人間ドック・脳ドック・婦人科検診）予約・受診	200
被扶養配偶者（夫・妻）が高島屋健保の「配偶者健診」を受診	200
特定保健指導を完了	200
ストレスチェック受検	200
非喫煙者・喫煙されてない方	500
高島屋健保禁煙チャレンジ企画への参加	200
期間中（2024年4月～翌3月）に禁煙を達成できた	500
L I N E 公式アカウント「健康エール」に登録した。	500
ウォーキングチャレンジ（参加 年2回開催予定）	100/回

※昨年までプログラムに参加していただいていた方も、「生活習慣チャレンジ」の目標設定はリセットされますので、2024年度の目標を新たに設定してください。

以 上