

## 〔ポイント内訳〕

下表の★は2022年4月より、新たにポイント付与条件に追加されています。

	ポイントを貯める条件	ポイント数
	① 初回登録(1回のみ)	1,000ポイント
	② 日次ログイン(1日1回のみ)	3ポイント
★	③ 体重、歩数などの数値記録	3ポイント
★	④ マイルール(自分で決めた目標)の取り組み結果を記録	3ポイント
★	⑤ 健康お役立ち記事の閲覧	3ポイント
★	⑥ 1日あたりの歩数	3,000歩 … 1ポイント 5,000歩 … 4ポイント 8,000歩 … 6ポイント 10,000歩 … 10ポイント
	⑦ 健診受診者(年度内1回のみ)	500ポイント
★	⑧ 健診結果が基準値内※もしくは非喫煙 ※肥満度、血圧、血糖、脂質 (年度内1回のみ)	各30ポイント
	⑨ 特定保健指導初回面接終了 ※対象者のみ	100ポイント
	⑩ 特定保健指導全て終了 ※対象者のみ	200ポイント
	⑪ 健診結果説明会	100ポイント
	⑫ 健康教室	100ポイント
	⑬ 無料歯科健診	100ポイント
	⑭ 健康ウォーキング参加者	100ポイント
	⑮ 生活習慣改善イベント参加、達成者 (4、7、10、2月に実施予定)	参加のみ … 100ポイント 1コース達成につき500ポイント (2コース達成で1,000ポイント)
★	⑯ ウォーキングイベント参加、達成者 (4,10月に実施予定)	参加のみ … 100ポイント 平均歩数6,000歩以上 … 100ポイント 平均歩数8,000歩以上 … 200ポイント 平均歩数10,000歩以上 … 300ポイント
★	⑰ クイズイベント参加、達成者 (7,2月に実施予定)	参加のみ … 100ポイント 3問正解者 … 10ポイント 4問正解者 … 20ポイント 5問正解者 … 30ポイント
	⑱ ログインキャンペーン(4、10月)※	100ポイント

## 〔ポイント交換賞品〕

貯めたポイントは約500種類の賞品と交換できます

**NEW**

2022年4月より、Amazonギフト券と交換できるようになりました！

Amazonギフト券 500円分 → 600ポイント

Amazonギフト券 1,000円分 → 1,200ポイント

※ショッピングサイトAmazon.co.jpでのお買い物に利用できます



その他にも…

防水ばんそうこう 440ポイント	めぐリズム(3枚入り) 550ポイント	デンタルセット 990ポイント	はちみつ(300g) 1,296ポイント	非常用持出リュック 1,320ポイント
王様のうたた寝枕 3,300ポイント	体重体組成計 4,400ポイント	ヘルシア緑茶 (350ml × 24本) 4,644ポイント	電気ポット 6,160ポイント	ふとん乾燥機 10,560ポイント

※賞品、交換ポイント数および送料は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。

【送料について】

交換ポイント数が合計5,000ポイント以上の場合は無料です。

(交換ポイント数が5,000ポイント未満の場合は、別途560ポイント必要です)



交換できる  
賞品の  
一覧です