

〔ポイント内訳〕

下表の★は2023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)	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)	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)	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 友達紹介	紹介者、新規登録者ともに500ポイント

〔ポイント交換賞品〕

貯めたポイントはさまざまな賞品と交換できます

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 990ポイント	リステリン ホワイトニング 1,430ポイント	デンタルセット 1,540ポイント	めぐリズム(12枚入り) 1,980ポイント	国産はちみつ(250g) 2,484ポイント
1日分の野菜(20缶) 3,348ポイント	乳酸菌飲料(100ml×30本) 4,428ポイント	体重体組成計 4,950ポイント	電気ポット(0.8L) 6,710ポイント	電気圧力鍋 16,500ポイント

その他交換できる賞品はこちら⇒⇒⇒⇒
※賞品および交換ポイント数は一部変更になる
場合がございますので、ご了承ください





ポイント交換先の追加「サンプル百貨店」

クピオプラスで貯めた 1 ポイント=1 ちょっプルポイント※ (1 円相当) で、約 30,000 点の賞品と交換できるようになりました。
※サンプル百貨店で使えるポイント

