

付与ポイントとポイント交換賞品一覧

■ 付与ポイント一覧

No.	どけんポイントを貯める方法	付与ポイント数
1	初回ログイン（1回のみ、クピオプラス移行者も含む）	500ポイント
2	日次ログイン（1日1回のみ）	1ポイント
3	体重、血圧の数値記録	各5ポイント
4	行動メニュー（自分で決めた目標）の取り組み結果を記録（3つまで）	各3ポイント
5	1日あたりの歩数	3,000歩 … 1ポイント 5,000歩 … 5ポイント 8,000歩 … 10ポイント
6	健診受診者（年度内一度のみ）	250ポイント
7	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10ポイント
8	ケンコムチャレンジカップ 「kencom Challenge Cup※」の達成 ※kencom内で毎月開催されるイベント	100ポイント
9	「みんなで歩活※」イベントの達成 ※kencom内で年2回開催されるイベント	1ヵ月間の平均歩数が 3,000歩以上 … 100ポイント 5,000歩以上 … 300ポイント 8,000歩以上 … 500ポイント

注）ポイントの有効期限は付与された年度の翌年度末です。

■ ポイント交換賞品一覧（100～500ポイント）

2025年3月末現在

No.	賞品名称	交換に必要な ポイント数	ブランド名
1	日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害 義援金（100円）	100	日本赤十字社
2	Amazonギフトカード 100円分	100	Amazon.co.jp
3	QUOカードPay 100円分	100	QUOカードPay
4	ファミマカフェ コーヒー引換券（120円）	120	ファミリーマート
5	【お持ち帰り限定】 マチカフェ コーヒーS ホット/アイス（税込120円）	120	LAWSON
6	ファミマカフェ コーヒー引換券（180円）	180	ファミリーマート
7	図書カードネットギフト（200円）	200	図書カードネットギフト
8	タリーズデジタルギフト（200円）	200	TULLY'S COFFEE
9	赤十字の活動支援（200円）	200	日本赤十字社
10	日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害 義援金（300円）	300	日本赤十字社
11	赤十字の活動支援（300円）	300	日本赤十字社
12	吉野家デジタルギフト（300円）	300	吉野家
13	日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害 義援金（500円）	500	日本赤十字社
14	Amazonギフトカード 500円分	500	Amazon.co.jp
15	QUOカードPay 500円分	500	QUOカードPay
16	図書カードネットギフト（500円）	500	図書カードネットギフト
17	タリーズデジタルギフト（500円）	500	TULLY'S COFFEE
18	吉野家デジタルギフト（500円）	500	吉野家
19	スターバックス ドリンクチケット（500円）	500	スターバックス
20	nanacoギフト 500円分	500	nanaco
21	大戸屋500円ギフトチケット	500	大戸屋ごはん処
22	すかいらーく ご優待券（500円）	500	すかいらーく
23	ファミリーマートお買物券（500円）	500	ファミリーマート
24	デジタルKFC CARD（500円）	500	ケンタッキー フライド チキン
25	赤十字の活動支援（500円）	500	日本赤十字社

■ ポイント交換賞品一覧（600～2,200ポイント）

2025年3月末現在

No.	賞品名称	交換に必要な ポイント数	ブランド名
26	【お持ち帰り限定】 マチカフェ コーヒーS ホット/アイス（税込120円）／5枚セット	600	LAWSON
27	日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害 義援金（1,000円）	1,000	日本赤十字社
28	Amazonギフトカード 1,000円分	1,000	Amazon.co.jp
29	QUOカードPay 1,000円分	1,000	QUOカードPay
30	nanacoギフト 1,000円分	1,000	nanaco
31	ファミリーマート500円お買い物券／2枚 セット	1,000	ファミリーマート
32	UNIQLO eGift Card 1,000円	1,000	UNIQLO
33	図書カードネットギフト（1,000円）	1,000	図書カードネットギフト
34	タリーズデジタルギフト（1,000円）	1,000	TULLY'S COFFEE
35	スシローお食事券（1,000円）	1,000	スシロー
36	すかいらーく ご優待券（1,000円）	1,000	すかいらーく
37	デジタルKFC CARD（1,000円）	1,000	ケンタッキー フライド チキン
38	TOHOシネマズ®ギフトカード 1,000円分	1,000	TOHOシネマズ
39	映画観賞券ポップコーン（塩味）Sサイズ ＋コールドドリンクSサイズ付き（1,800円）	1,800	イオンシネマ
40	Amazonギフトカード 2,000円分	2,000	Amazon.co.jp
41	QUOカードPay 2,000円分	2,000	QUOカードPay
42	nanacoギフト 2,000円分	2,000	nanaco
43	図書カードネットギフト（2,000円）	2,000	図書カードネットギフト
44	NewDays ギフト券 2,000円	2,000	NewDays
45	大戸屋500円ギフトチケット／4枚セット	2,000	大戸屋ごはん処
46	スシローお食事券（2,000円）	2,000	スシロー
47	すかいらーく ご優待券（2,000円）	2,000	すかいらーく
48	選べる贅沢グルメカード 2,000（デジタル）	2,000	伊藤忠食品 exchange.com
49	TOHOシネマズ®ギフトカード 2,000円分	2,000	TOHOシネマズ
50	リラクゼーションチケット 2,200円分	2,200	Raffine（ラフィネ）

■ ポイント交換賞品一覧（3,000～5,000ポイント）

2025年3月末現在

No.	賞品名称	交換に必要な ポイント数	ブランド名
51	日本赤十字社 令和6年能登半島地震災害 義援金（3000円）	3,000	日本赤十字社
52	47都道府県グルメカード 3,000（デジタル）	3,000	伊藤忠食品 exchange.com
53	選べる美味しいお米ギフトカード 3,000 （デジタル）	3,000	伊藤忠食品 exchange.com
54	選べる果物・野菜ギフトカード 3,000 （デジタル）	3,000	伊藤忠食品 exchange.com
55	UNIQLO eGift Card 3,000円	3,000	UNIQLO
56	お取り寄せグルメカード 3,675（デジタル）	3,675	伊藤忠食品 exchange.com
57	レストラン・ホテル・旅館予約で使える 5,000円ギフトクーポン	5,000	一休.com/一休.com レストラン
58	UNIQLO eGift Card 5,000円	5,000	UNIQLO
59	凍眠市場ギフトカード	5,000	凍眠市場（伊藤忠食品）