

健康ポイント付与一覧

			付与額		
付与対象項目			1回 あたりP [A]	年間付与 回数 [B]	年間P [C] =[A]×[B]
健康増進	職場改善	職場内の安全懇談会等で職場改善に関する話し合いを行った	100	1	100
		健康講話に参加した（年1回以上）	100	1	100
	健康教育	Arcusの健康情報orいきいき職場だよりを閲覧した（年1回以上）	100	1	100
		女性の健康に関する研修を受講した	100	1	100
		その他セミナー・Eラーニングを受講した	100	3	300
	生活習慣改善	ラジオ体操を実施した（年1回以上）	100	1	100
		事業場主催イベントに参加した（年1回以上）	100	1	100
		ヘルシーメニューを喫食した（年1回以上）	100	1	100
		パジチェックで測定した（年1回以上）	100	1	100
		オンライン禁煙プログラムで禁煙に成功した（初回のみ）	5,000	1	5,000
	PepUpでの健康増進	PepUpに登録した	500	1	500
		健康記事を読んだ	2	50	100
		体重を記録した	1	365	365
		体脂肪率を記録した	1	365	365
		血圧を記録した	1	365	365
		歩数を記録した	1	365	365
		睡眠時間を記録した	1	365	365
		一定歩数以上歩いた（1日5000歩/8000歩/10000歩以上）	3	365	1,095
	PepUpでのイベント	ウォーキングイベントに参加した	500	1	500
		ウォーキングイベントの基準を達成した	1,500	1	1,500
		やることチャレンジを達成した	600	1	600
		健康クイズを実施した	300	1	300
		健康クイズを全問正解した	200	1	200
健診等受診状況	健診受診	健診・人間ドックを受けた	100	1	100
		家族健診・人間ドックを受けた	100	1	100
	健診改善	特定保健指導を終了した	300	1	300
		二次健診を受診した（受診結果報告まで）	300	1	300
	ストレスチェック受検	ストレスチェックを受検した	100	1	100
健診結果	生活習慣	タバコを吸わない	100	1	100
		汗をかく運動を1回30分以上、週2日以上、1年以上	100	1	100
		就寝前2時間以内夕食が週3回未満	100	1	100
		睡眠で十分休息が取れている	100	1	100
		お酒を毎日飲んでいない	100	1	100
		飲酒日1日当たりの飲酒量が2合未満	100	1	100
		3食以外に間食・甘い飲み物をほとんど摂取していない	100	1	100
	健診結果	BMI ①大幅改善群	500	1	500
		BMI ③良好群	100	1	100
		収縮期血圧 ①大幅改善群	300	1	300
		収縮期血圧 ②改善群	100	1	100
		収縮期血圧 ③良好群	100	1	100
		拡張期血圧 ①大幅改善群	300	1	300
		拡張期血圧 ②改善群	100	1	100
		拡張期血圧 ③良好群	100	1	100
		空腹時血糖 ①大幅改善群	300	1	300
		空腹時血糖 ②改善群	100	1	100
		空腹時血糖 ③良好群	100	1	100
		HbA1c ①大幅改善群	300	1	300
		HbA1c ②改善群	100	1	100
		HbA1c ③良好群	100	1	100
		中性脂肪 ①大幅改善群	300	1	300
		中性脂肪 ②改善群	100	1	100
		中性脂肪 ③良好群	100	1	100
		HDLコレステロール ①大幅改善群	300	1	300
		HDLコレステロール ③良好群	100	1	100
		LDLコレステロール ①大幅改善群	300	1	300
		LDLコレステロール ②改善群	100	1	100
		LDLコレステロール ③良好群	100	1	100
		GOT ①大幅改善群	300	1	300
		GOT ②改善群	100	1	100
		GOT ③良好群	100	1	100
		GPT ①大幅改善群	300	1	300
		GPT ②改善群	100	1	100
		GPT ③良好群	100	1	100
		γ-GTP ①大幅改善群	300	1	300
		γ-GTP ②改善群	100	1	100
		γ-GTP ③良好群	100	1	100
		健康年齢が実年齢以下（0.1歳あたり10pt、上限500pt）	100	1	100