

# D-Kips

Daihatsu-Kenpo incentive point system

## 10週間 健康チャレンジ8 2021 RENEWAL

ダイハツ健保ホームページから、ポータルサイトで  
ユーザー登録すれば、チャレンジに参加できます

チャレンジしやすい内容にリニューアルしました！



- 運動内容は自由
- チャレンジ実績登録の簡素化 1日単位→週単位  
歩数入力→○×入力
- 週ごとにポイント獲得(10週間チャレンジ)
- 毎週8項目にチャレンジ(健康チャレンジ8準拠)
- チャレンジ結果をフィードバック



目的とコンセプトをご理解の上、ご自身のために  
健康づくりに、チャレンジしましょう！

P.3

P.4

●チャレンジ期間 9月5日～11月13日

※チャレンジ期間途中からでもご参加可能

健康増進でポイントゲット！

人気賞品の一例



ポイントを獲得して好きな賞品と交換

対象者

被保険者(全員)

被扶養者(30才以上) ※2022/3/31時点年齢

# はじめに

D-K i p sは、個人の健康づくりに向けた意識を喚起し、健康づくりへのきっかけ作りと習慣化までを継続的に支援するポイント制度です。

「自らの健康は自らがつくる」という自主自立の意識を一人ひとりが持ち、年齢や健康状態等に応じて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

## ガイドブック 目次

1. 健康チャレンジ	
1-1 目的	3
1-2 健康チャレンジポイント	4~6
1-3 チャレンジ手順	7
1-4 チャレンジ実績登録	8~9
1-5 フィードバック	10
1-6 賞品交換方法	11~12
2. D-K i p s	
2-1 ポイント制度	13
2-2 ポータルログインポイント	13
2-3 成果ポイント	14
2-4 年間スケジュール	14
2-5 ポイント有効期限	15
2-6 サンクスポイント機能	15
2-7 クレジットカード併用機能	15
3. よくある質問 Q&A	16
4. お問い合わせ先	16

健康づくりにチャレンジし、  
「健康」と「賞品」を楽しみながら  
ゲットしよう！



# 1. 健康チャレンジ

## 1-1 目的

個人の健康づくりに向けた意識を喚起し、健康づくりへのきっかけ作りと習慣化までの継続的支援を目的としています。

将来の健康を意識して、  
今から生活習慣・運動習慣の改善に取り組みましょう！



## 1-2 健康チャレンジポイント

### 1-2-1 コンセプト

D-Kips健康チャレンジは、健康チャレンジ8に準拠。  
自主自立による生活習慣改善を推進し、  
加入者の健康増進をサポートします。

## D-Kips × 健康チャレンジ8

「健康チャレンジ8」とは心と体の健康のために、  
8つの健康習慣改善に取り組むことです。  
実施数が多いほど、将来、心と体の病気にかかりにくい事が実証されています。

### 1-2-2 チャレンジ期間

チャレンジ期間

2021年9月5日(日) ~ 11月13日(土)まで  
10週間チャレンジ

### 1-2-3 達成ポイント

10週間、毎週8項目にチャレンジし6項目以上達成できれば  
ポイントを獲得できます。

獲得したポイントは、合算して12月下旬に付与します。

チャレンジ項目 <b>P.5</b>							
睡眠	朝食	間食	適正体重	飲酒	喫煙	ストレス	運動
毎週チャレンジ MAX		6項目以上達成 250p×10週=2,500p		毎週250p獲得			

# 1-2-4チャレンジ項目



8項目全て  
チャレンジしてね!



①睡眠 ②朝食 ③間食 ④適正体重 ⑤飲酒 ⑥喫煙 ⑦ストレス



⑧運動

●チャレンジ内容(毎週、全8項目にチャレンジしてください)

## 行動目標

①睡眠	毎日6時間以上眠る
②朝食	毎日朝食を食べる
③間食	夕食後から就寝前までの間食は週2日以内
④適正体重	週3回以上、体重を測る
⑤飲酒	アルコールを飲まない or 1日1合未満 or 休肝日は週1日以上
⑥喫煙	タバコを吸わない or 禁煙中
⑦ストレス	自身で決めたストレス解消法を実践している
⑧運動	計30分以上の運動を週1日以上実施している <b>※運動内容は問いません</b> 例) ウォーキング・ランニング・サイクリング・スクワット 水泳or水中歩行・なわとび・腕立て伏せ・腹筋 ラジオ体操・草野球 等

# 1-2-5達成基準

毎週6項目以上達成で、毎週ポイント獲得

## ●健康チャレンジイメージ

行動目標		10週間チャレンジ ※週ごとに○が6コ以上でポイント獲得									
		9/5 ~ 9/11	9/12 ~ 9/18	9/19 ~ 9/25	9/26 ~ 10/2	10/3 ~ 10/9	10/10 ~ 10/16	10/17 ~ 10/23	10/24 ~ 10/30	10/31 ~ 11/6	11/7 ~ 11/13
睡眠	毎日6時間以上眠る	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×
朝食	毎日朝食を食べる	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
睡眠	夕食後から就寝前までの 間食は週2日以内	×	○	○	×	×	○	×	×	○	×
適正 体重	週3回以上、体重を測る	○	○	×	○	○	○	○	○	×	○
飲酒	アルコールを飲まない or 1日1合未満 or 休肝日は週1日以上	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○
喫煙	タバコを吸わない or 禁煙中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレス	自身で決めた ストレス解消法を 実践している	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○
運動	計30分以上の運動を 週1日以上実施している	×	×	○	○	×	×	×	○	○	○
判定 (○の数)		6	5	5	6	5	6	6	7	5	6
獲得ポイント		250	0	0	250	0	250	250	250	0	250

週単位で達成確認  
○(達成)が6コ以上なら  
ポイント獲得!

250p×10週  
MAX2500p獲得

獲得したポイントは、合算して12月下旬に付与します。

※ポイント付与日に当健保に加入していない場合は  
ポイント付与されません。

# 1-3 チャレンジ手順

## ①ポータルサイト登録

ポータルサイトに  
登録しよう!

チャレンジ項目は  
8項目です

## ②チャレンジ・実績を登録する

10週  
毎週チャレンジ!

P.8

来年も  
チャレンジしよう!

## ⑤賞品と交換する

健康と素敵な賞品  
をお得にゲット!  
賞品ラインナップも充実!

P.10

## ③ポイントを獲得する

毎週6項目以上  
達成すれば  
ポイント獲得!!

## ④結果をフィードバック

P.9

みなさんの健康づくりを応援します!



P.7

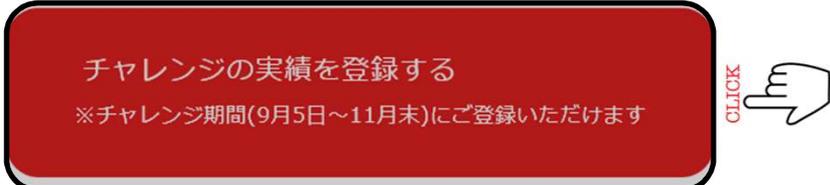
# 1-4 チャレンジ実績登録

手順1 ダイハツ健康保険組合ポータルサイトにログイン  
「D-Kips」をクリック

<https://web.kenpo.gr.jp/daihatsu/portal/login.asp>



手順2 「チャレンジの実績を登録する」ボタンをクリック



手順3 8項目すべてにOorXを入力し、登録ボタンをクリック

行動目標	10週間チャレンジ ※週ごとにOか6コ以上でポイント獲得									
	9/5 ~ 9/11	9/12 ~ 9/18	9/19 ~ 9/25	9/26 ~ 10/2	10/3 ~ 10/9	10/10 ~ 10/16	10/17 ~ 10/23	10/24 ~ 10/30	10/31 ~ 11/6	11/7 ~ 11/13
入力期間	10/11	10/18	10/25	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	11/30	11/30
睡眠 毎日6時間以上眠る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝食 毎日朝食を食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
間食 夕食後から就寝前までの間食は週2回以内	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
週正 体重 週3回以上、体重を測る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲酒 アルコールを飲まない or 1日1合未満 or 休肝日は週1日以上	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
喫煙 タバコを吸わない or 禁煙中	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ストレス 自分で決めた ストレス解消法を 実践している	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>								
運動 計30分以上の運動を 週1日以上実施している	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>								
判定 (○) の数	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
獲得予定ポイント	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0



手順4 これでチャレンジ実績登録は完了です

※チャレンジ実績は過去1ヶ月間、さかのぼって登録することが可能です。  
ただし、最終実績登録期限は、11月末までです。

獲得したポイントは、合算して12月下旬頃に付与します。

# 1-5 フィードバック

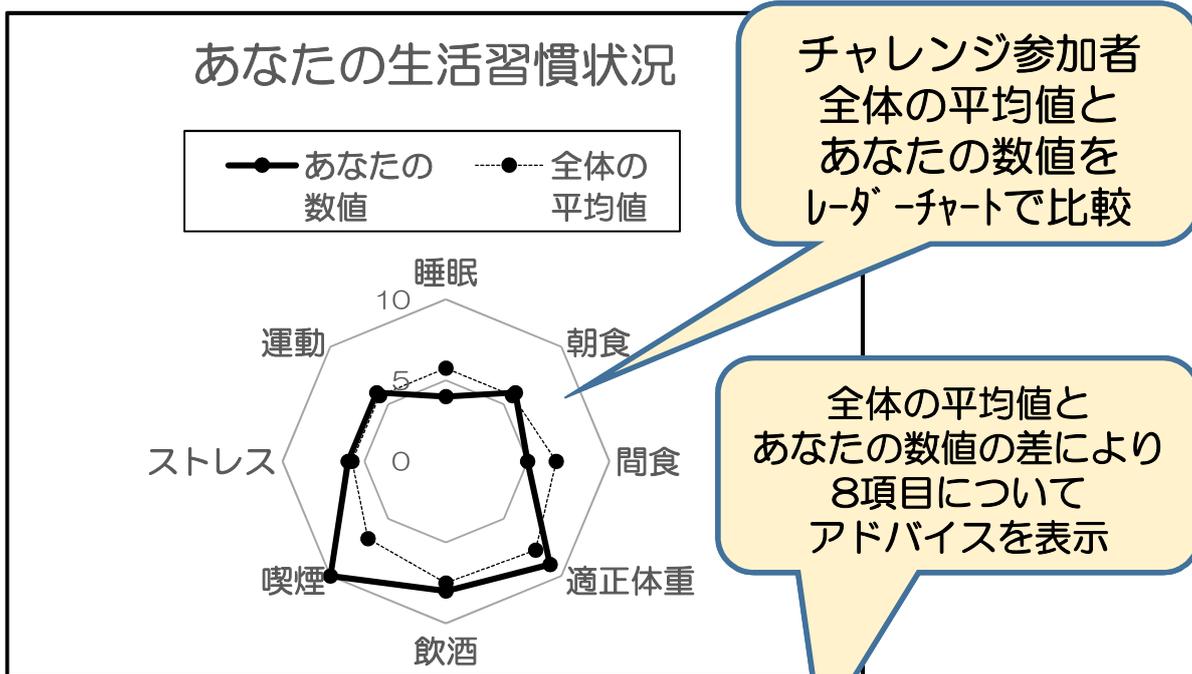
「スコアリングレポートを確認する」ボタンを「クリック

スコアリングレポートを確認する

※チャレンジ終了後(12月上旬)よりご確認ください



## 個人別スコアリングレポートイメージ



## あなたへのアドバイス

### 睡眠へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 運動へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 朝食へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 喫煙へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 間食へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 適正体重へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### ストレスへのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 飲酒へのアドバイス

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# 1-6 賞品交換方法

手順1 ダイハツ健康保険組合ポータルサイトにログイン  
D-Kipsロゴをクリック  
<https://web.kenpo.gr.jp/daihatsu/portal/login.asp>



CLICK



手順2 画面最下部右の「ポイント交換」をクリック



CLICK



### 手順3 お探しの賞品の検索ワードを入力し、「検索する」をクリック



### 手順4 賞品が表示されますので、お探しの賞品をクリック



### 手順5 「注文画面に進む」をクリック



### 手順6 以後、画面の指示に従って、注文を完了させてください

## 2. D-K i p s (健康づくりを応援するポイント制度)

### 2-1 ポイント制度

D-K i p sでは、健康チャレンジポイント以外にも、2種類のポイントが付与されます。  
計3種類の合計ポイントを賞品に交換できます。

- ①健康チャレンジポイント・・・健康づくり活動への取組に対して獲得
- ②ポータルログインポイント・・・健保ポータル初回登録時、ログイン時に獲得
- ③成果ポイント・・・・・・・・・・健康づくり活動の成果に対して獲得

### 2-2 ポータルログインポイント

健保ポータルサイトに、ユーザー登録時やログイン時に獲得できるポイントです。

区分	ポイント取得項目	付与P
被保険者	初回ユーザー登録時に獲得	500
	健保ポータルにログイン時に獲得 (1回10P→月MAX100P)	10
被扶養者 (任継本人含む)	初回ユーザー登録時に獲得	500

## 2-3 成果ポイント

前年度の健診受診や健診結果の実績に基づき、毎年11月下旬に自動的に獲得できるポイントです。エントリーする必要はありません。

区分	ポイント獲得基準	獲得P
被保険者	●年度内に会社の定期健診を受診	500
	●特定保健指導 終了者 非該当者(服薬による除外者除く)	500
被扶養者 (任継本人含)	●年度内にファミリー健診を受診 ●年度内にパート先等で健診を受診し、結果を健保に提出 (特定健診項目クリアの場合のみ)	500
	●特定保健指導 終了者 非該当者(服薬による除外者除く)	500

## 2-4 年間スケジュール

2021年度		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ポータル ログイン ポイント	ユーザー 登録	← 初回ユーザー登録時1回のみ500ポイント獲得 →											
	ログイン (被保険者のみ)	← 1回10ポイント 月MAX100ポイント獲得 →											
健康 チャレンジ ポイント	チャレンジ 実施							9/5~11/13					
	チャレンジ 実績登録							9/5~11月末					
	達成 ポイント 付与										●		
成果ポイント付与 (エントリー登録不要)											●		
		前年度の健診結果等に基づき獲得							11月下旬				

## 2-5 ポイント有効期限

2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
ポイント獲得 2020年度中		有効期限 2023/3/31	
	ポイント獲得 2021年度中		有効期限 2024/3/31

当組合の資格を喪失された場合は、ポイントは全て失効します。

**ポイントには  
有効期限があります**

## 2-6 サンクスポイント機能

ユーザー単位でのポイント合算可能です。(サンクスポイント機能)

- ①ポータルサイトの「D-Kips」選択(画面左上)
- ②「ポイント交換」選択(画面右下)
- ③「サンクスポイント」選択
- ④「ポイントを贈る」選択
- ⑤「ポイント贈り先検索」画面の「氏名」欄に  
贈り先の方の名字を漢字で入力し「検索」ボタンを押す(他の欄は空白)
- ⑥贈り先の方を選択し、画面に従ってポイントを贈ってください



## 2-7 クレジットカード併用機能

クレジットカードを併用することにより、  
保有ポイント以上の賞品を  
購入することができます。



※賞品注文時に設定

保有ポイント以上の  
アイテム選択時に表示されます



CLICK

### 3. よくある質問 Q&A

質問	回答
ポータルサイトにログインできません。 パスワードを忘れました。	ポータルサイトのパスワードを初期化しますので当健保までご連絡願います。
健康チャレンジの実績登録は、パソコン以外でも可能ですか？	スマートフォンやタブレットからも登録可能です。
健康チャレンジは誰でも参加できますか？	ダイハツ健康保険組合に加入している被保険者、及び30歳以上の被扶養者が参加できます。
成果ポイントは、エントリーが必要ですか？	エントリーの必要はございません。前年度の健診受診や健診結果に基づき、毎年11月下旬に付与します。
健康チャレンジ実施期間中にダイハツ健保組合の資格を喪失する予定ですが参加できますか？また、資格喪失する時に未使用のポイントはどうすればいいですか？	健康チャレンジは決められた期間(10週間)を通して行動目標に取り組んでいただくルールですので、期間中に当組合の資格を喪失される場合は参加の対象外になります。また、資格喪失により保有ポイントは失効しますので、未使用のポイントがある場合は資格喪失日までに賞品注文を終えるようお願いいたします。

### 4. お問い合わせ先

#### ダイハツ健康保険組合

住所	〒563-0045 大阪府池田市桃園1丁目2番13号 ダイハツ企業年金基金会館3階
TEL	072-752-3008 (内線661-4990)
FAX	072-752-7706 (内線661-4994)
MAIL	Daihatsu_Kenpo@dk.daihatsu.co.jp