

**健やかポイントプログラム
ポイント獲得項目一覧**

■ウォーキング活動

概要	ウォーキング活動を通じて健康づくりに取り組むとポイントを獲得できます
対象者	被保険者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：35歳以上
獲得条件	スマートフォン・スマートウォッチのどちらかで計測した歩数データを送信
手続き	不要（自動的にポイント反映）
ポイント反映時期	日々の歩数：翌日 昼12時 月間の平均歩数：翌月25日 昼12時
獲得ポイント	下記参照

ウォーキング活動で獲得できるポイントは「日々の歩数」、「月間の平均歩数」の2パターンがあります。歩数に応じてポイント数変動しますので、“あとちょっと”を意識して積極的にご利用ください。

歩数に応じた獲得ポイント（日々の歩数/月間の平均歩数）

項目		日々の歩数	月間の平均歩数
条件		1日の歩数が基準以上を達成したとき、歩数に応じたポイントを達成日ごとに獲得	月間平均歩数が基準以上を達成したとき、歩数に応じたポイントを獲得 ※1日～末日までの総歩数÷日数(暦日)
基準歩数	5,000歩	2 pt	20 pt
	6,000歩	4 pt	40 pt
	7,000歩	6 pt	60 pt
	8,000歩	8 pt	80 pt
	9,000歩	10 pt	100 pt
	10,000歩	12 pt	120 pt
	15,000歩	14 pt	140 pt
	20,000歩	16 pt	160 pt

■ ラフォーレ倶楽部『旅先で健康ウォーキング』セット活用

概要	ラフォーレ倶楽部「旅先で健康ウォーキング」のウォーキングセットを活用することでポイントを獲得できます
対象者	全加入者
獲得条件	ホンダ契約保養所のラフォーレ倶楽部に宿泊し、「旅先で健康ウォーキング」のウォーキングセットを活用する
手続き	ホンダ健保ホームページから「旅先で健康ウォーキング」セット活用ポイント申請書をダウンロードして必要事項を記入、ホテルチェックイン時にフロントへ提出 ※Web宿泊予約の場合は、予約時に必要事項を入力
ポイント反映時期	宿泊（活用）の1か月後の25日 昼12時
獲得ポイント	1名につき、 ・初回（年1回）：1,000 pt ・2回目以降：220 pt

■ スポーツ施設の利用

概要	スポーツ施設を利用して健康づくりに取り組むとポイントを獲得できます
対象者	被保険者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：35歳以上
獲得条件	同一のスポーツ施設を【月4日～7日】もしくは【月8日以上】利用する
手続き	申請用紙の送付もしくは電子申請 ※ホンダ健保の契約スポーツ施設を法人会員利用されている場合は不要
ポイント反映時期	利用（申請）の1か月後の25日 昼12時
獲得ポイント	【月4日～7日】100 pt / 月、【月8日以上】200 pt / 月

対象施設について

- ①ホンダ健保の契約スポーツ施設 コナミスポーツクラブ、スポーツクラブ メガロス、スポーツクラブ ルネサンス
- ②上記以外の「法人かつWebページを開設している」スポーツ施設

ポイント獲得方法

①の施設を「法人会員」として利用している方	利用施設からの実績報告に基づいて自動的に反映するため申請不要です。
①の施設を「個人会員」として利用している方 ②の施設を利用している方	利用月ごとに「スポーツ施設利用ポイント申請書」の提出が必要です。 【申請書】 ホンダ健保ホームページからダウンロードしてご使用ください。 【提出期限】 4/1～翌年3/31までの利用分⇒毎年4/20必着 【利用実績の証明方法】 利用の都度スポーツクラブに申請書の「施設証明欄」へ利用実績の証明をもらってください。 (証明をもらうための手続き方法は、各施設により異なる場合があります)

■ 健康診断の受診

概要	健康診断の受診状況に応じてポイントを獲得できます
対象者	特例退職者・任意継続者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：40歳以上 ※本項目は、「健康診断を自発的に受ける」という行動をサポートすることを目的としています。 このため、法令で受診が義務付けられている一般保険者(従業員本人)の方は、ポイント対象外となります。
獲得条件	①ホンダ健保の配偶者健診、または退職者健診を受診する ②ホンダ健保発行の「特定健康診査受診券」を使って受診する ③パート等勤務先や海外駐在帯同時の健康診断結果を提出する ※駐在等海外で受診した際は必要としている項目が限られていて、かつ、日本語に翻訳されているものに限る ※ホンダ健保の配偶者健診を受診した方、退職者検診を受診した方、ホンダ健保発行の「特定健康診査受診券」を使って受診した方は、自動的にポイント付与されるので申請不要
手続き	①および② 不要(自動的にポイント反映) ③ホンダ健保ホームページから「健診結果提出ポイント申請書」をダウンロードして必要事項を記入し、 <u>健康診断結果のコピー</u> を添えて提出 【提出期限】4/1～翌年3/31までの受診分 ⇒ 毎年4/20
ポイント反映時期	受診の3か月後の25日 昼12時 ※健診機関からの結果提出状況により遅れる場合があります
獲得ポイント	初回該当：1,000 pt 2年継続：2,000 pt 3年継続：3,000 pt ※4年以上の継続は毎年3,000ポイントを付与 ※継続中断で年数をリセットします。

貯まったポイントを配偶者健診の自己負担額に充当できます

お持ちのポイントを使って配偶者健診を受診することができます。
【対象】生活習慣病健診（35歳以上）の自己負担額 3,000円、
定期健診（34歳以下）の自己負担額 1,500円
(健診機関によりポイント利用可否がありますのでご注意ください)

 <p>毎年健診を受けているAさん(50歳)の場合</p>	自己負担金額	3,000円	3,000円	0円	0円	 <p>4回受診で自己負担6,000円</p>
	獲得ポイント	1,000pt	2,000pt	3,000pt	3,000pt	
		受診	受診	受診	受診	
		1年目	2年目	3年目	4年目	
 <p>2年に1回健診を受けているBさん(35歳)の場合</p>	自己負担金額	3,000円	—	3,000円	—	 <p>2回受診で自己負担6,000円</p>
	獲得ポイント	1,000pt	0pt	1,000pt	0pt	
		受診	未受診	受診	未受診	
			継続年数がリセットされます		継続年数がリセットされます	

病気の早期発見・早期治療のためにも、健康診断は毎年必ず受けるように心がけましょう！

※ポイントを使って健康診断を受ける方法は、巻末【別紙】をご参照ください。

■ ログイン時サイコロ

概要	1日1回「MY HEALTH WEB」ログイン時にサイコロを振って出た目のポイントを獲得できます
対象者	被保険者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：35歳以上
獲得条件	1日1回「MY HEALTH WEB」へログイン
手続き	不要（自動的にポイント反映）
ポイント反映時期	ログイン後即時自動反映
獲得ポイント	サイコロのマス目（1～6ポイント）

■ 健康情報閲覧

概要	1日1回「MY HEALTH WEB」内の「MY HEALTH CLUB」に掲載している健康情報閲覧でポイントを獲得できます
対象者	被保険者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：35歳以上
獲得条件	1日1回「MY HEALTH WEB」へログインの上、「MY HEALTH CLUB」内の記事を読覧 ※1度閲覧したことがある記事ではポイント付与対象になりません。
手続き	不要（自動的にポイント反映）
ポイント反映時期	「MY HEALTH CLUB」内記事閲覧後、即時自動反映
獲得ポイント	1 pt

■ 10Weeksチャレンジ！

概要	継続して「MY HEALTH WEB」にログインすることでポイントを獲得できます
対象者	被保険者および配偶者：全年齢 配偶者以外の被扶養者：35歳以上
獲得条件	初回登録日の翌週月曜日から「週2日以上ログイン」を、10週間継続する ※1度閲覧したことがある記事ではポイント付与対象になりません。
手続き	不要（自動的にポイント反映）
ポイント反映時期	達成翌週月曜日の昼12時
獲得ポイント	500 pt