

## 素敵なアイテムと交換できます

アイテムの一部をご紹介します。

### 7,000Pt~9,000Pt

体組成計



8,000  
ポイント

軽量コンパクト、加齢によって低下しやすい足の筋肉量が客観的にわかる「アクティブ度」搭載。JISマーク取得の体組成計。

カタログギフト



9,000  
ポイント

贈られた方はカタログの中から欲しい物を楽しみながら満足いく商品をお選びいただける、便利で簡単なシステムです。

### 10,000Pt~

オムロン 手首式血圧計



10,000  
ポイント

電源ONから約1.5秒で測定を開始するクイックスタート。正しい測定姿勢かどうかをお知らせする「新測定姿勢ガイド」を搭載。

神戸ビーフ すきやき



11,000  
ポイント

世界が認める神戸ビーフの濃厚な旨味と、やわらかな肉質がまるやかな風味を一層際立たせている逸品です。

### 1,000Pt~3,000Pt

今治タオル 蒼海 タオルセット



1,000  
ポイント

今治マーク付きタオル。今治の力強い豊かな透き通る海をイメージしました。

北海道産 ゆめぴりか



3,000  
ポイント

ゆめぴりかの粒は厚みがあり、炊き上がりのツヤがとても綺麗です。北海道ブランド米の中でも甘みが強いのが特徴です。

### 4,000Pt~6,000Pt

オリーブオイル詰合せ



4,000  
ポイント

オリーブオイルを使った缶詰、瓶の詰合せです。そのまま召し上がっていただくのもよし、サラダ等のトッピングとしても使用出来ます。

オリジナルQUOカード  
(1,000円分×5枚)



5,000  
ポイント

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどでご利用いただける、全国共通の商品券(プリペイドカード)です。

- ポイント交換は「MYポイント」ページよりお申込みください。
- ポイント有効期限は2年間(ポイント獲得年度の翌年度末まで)です。
- 交換締切:毎月月末 ●発送時期:申込日の翌月15日頃から順次発送。



# ポイントの獲得はこんなに簡単!

MY HEALTH WEBはご利用によってポイントが獲得できます。  
貯まったポイントは1,000ポイント毎に素敵なアイテムと交換できます!

## ポイント獲得シミュレーション

たった2つの行動で  
合計**5,000Pt**獲得!!

例 今回初めて  
MY HEALTH WEBを使う  
Aさんの場合



例えば、  
5,000Ptの  
"カタログギフト"や  
"QUOカード"と  
交換できます!



登録前は面倒な印象でしたが、実際登録してみると思った以上に簡単でわかりやすかったです。これからどんどん健康活動して、ポイントを集めて、イイ物と交換したいです。

新規登録して  
**3,000Pt**獲得!  
+  
感染症予防取組み支援制度  
(詳細▶P16~17)で  
インフルエンザの  
予防接種をして  
**2,000Pt**獲得!

## ポイント獲得早見表

ポイント付与の対象者は被保険者のみです



赤字は  
今年度変更・  
追加になった  
ポイント  
です。

内容	制限	ポイント	内容	制限	ポイント
利用登録	初回のみ	<b>3,000Pt</b>	適正体重該当(35~74歳)*	1回/年	<b>100Pt</b>
MY HEALTH WEBの継続利用	1回/年	<b>3,000Pt</b>	血糖適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	<b>100Pt</b>
MYバイタル登録時	1回/日	<b>3Pt</b>	悪玉コレステロール適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	<b>100Pt</b>
医療費明細の閲覧	1回/月	<b>20Pt</b>	血圧適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	<b>100Pt</b>
健診結果の閲覧(35~74歳)	1回/年	<b>100Pt</b>	非喫煙者(35~74歳) (健診受診時の問診で非喫煙回答)*	1回/年	<b>100Pt</b>
スローガン入力	1回/年	<b>100Pt</b>	コンプリートポイント (上記健診結果5項目全て該当)*	1回/年	<b>6,000Pt</b>
被扶養配偶者の健診受診(30~74歳)	1回/年	<b>500Pt</b>	特定保健指導対象外(35~74歳)*	1回/年	<b>4,000Pt</b>
被扶養配偶者の健診早期受診(30~74歳)	1回/年	<b>500Pt</b>	特定保健指導への参加(35~74歳)*	1回/年	<b>500Pt</b>
被扶養配偶者の2か年度継続受診(30~74歳)	1回/年	<b>1,000Pt</b>	特定保健指導の完了(35~74歳)*	1回/年	<b>1,500Pt</b>

※詳細は、MY HEALTH WEBでご確認ください。

※被扶養者を対象とするポイントは、対象となる被扶養者ご本人がMY HEALTH WEBに登録していることが必要です。

\*2019年度の健診結果から対象となります。