

# ポイント付与ルール① (2022/4/1時点)

◆テレビ朝日健康保険組合では、下記目標を達成した方に対してポイントを付与しております。

	区分	ポイント付与項目	付与ポイント
1	ログインボーナス	初回ログインボーナス（初回のみ）	100
2		年度初回ログインボーナス（年度初回のみ）	100
3		デイリーログイン	3
4	健康増進	1日6000歩達成	3
5		1日体重記録達成	3
6		1日睡眠記録達成	3
7	生活習慣チャレンジ	飲酒をしなかった	個人で5項目選択の上、 達成できれば1項目につき 1日3ポイント付与
8		エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使用した	
9		筋力トレーニングを行った	
10		通勤を除き、30分以上意識して運動した	
11		禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた	
12		21時以降食事をしなかった	
13		朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた	
14		朝、昼、晩腹八分目を意識した	
15		朝、昼、晩よく噛んで食事した	
16		大盛ではなく普通盛りにした	
17		間食をしなかった	
18		朝食を食べた	
19		6時間以上睡眠をとった	
20		就寝2時間前からスマートフォン、PC、テレビを使用しなかった	
21		昼休みに仮眠をとった	
22		うがい手洗いをこまめに行った	
23	毎食後に歯磨きをした		

# ポイント付与ルール② (2022/4/1時点)

◆テレビ朝日健康保険組合では、下記目標を達成した方に対してポイントを付与しております。

	区分	ポイント付与項目	付与ポイント
24	健康診断結果	健康診断受診	150
25		BMI A判定	100
26		血圧 A判定	100
27		AST(GOT) A判定	50
28		ALT(GPT) A判定	50
29		γ-GTP A判定	50
30		ALP A判定	50
31		HDLコレステロール A判定	50
32		LDLコレステロール A判定	50
33		中性脂肪 A判定	50
34		空腹時血糖 A判定	50
35		随時血糖 A判定	50
36		UA(尿酸) A判定	50
37		eGFR A判定	50
38	健康診断結果改善	BMI 前年比較改善	5
39		AST(GOT) 前年比較改善	5
40		ALT(GPT) 前年比較改善	5
41		γ-GTP 前年比較改善	5
42		ALP 前年比較改善	5
43		HDLコレステロール 前年比較改善	5
44		LDLコレステロール 前年比較改善	5
45		中性脂肪 前年比較改善	5
46		空腹時血糖 前年比較改善	5
47		随時血糖 前年比較改善	5
48		UA(尿酸) 前年比較改善	5
49		eGFR 前年比較改善	5

※健康診断に関するポイント付与は原則年1回でございます。

※前年比較改善とは、前年度C判定→今年度B判定など、判定が改善された方へ付与されます。