「いきいきポータル」のご紹介 🛵

#### (2025年4月改訂版)



使用バナー	項目	ページ数	ポイント 付与対象
	1.MY HEALTH WEB(オレンジバナー)で できること	3	
【知 る】健康診断結果・アドバイス・ 健康度がわかる	①「健康情報 MY HEALTH CLUB」	4,5	ポ
【学ぶ】役立つ健康情報・レシピ等の	②「健康診断結果情報」の表示	6,7	
記事が読める	③「生活習慣改善」アドバイス	8	
1記録9る1少数記録・数値等も 簡単に記録できる	④「MYミッション」行動目標管理	9	ポ
【参加する】健康イベントに参加できる	⑤「MYバイタル」登録	10,11	ポ
【楽しめ】健康行動でホイントか貯まり 商品交換ができる	⑥「健康チャレンジイベント」に参加する	12	ポ
	⑦「MYポイント」商品交換	13	
健診申込	2.健保健診を受ける	14,15	ポ
インフルエンザ補助金申請	3.インフルエンザ補助金申請をする	16	
医療費通知 医療費控除データ・年間医療費通知出力	4.医療費通知を閲覧する (確定申告用医療費通知の印刷・電子データダウンロード)	17	
通知書,証明書,由書書	5.資格取得証明書・喪失証明書の発行申請をする	18	
通知音·証明音·中胡音	6.各種証明書、通知書等をダウンロードする	19	
契約保養所	7.会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊予約をする	20	
 之 <b>の</b> 御	8.プロフィール設定	21	
ር ማበይ	9.ポイント付与一覧と獲得ポイント	22	

# 1.MY HEALTH WEB (オレンジバナー) でできること

自分の健康に関心を持ち、健康意識の向上にむけ「いきいきポータル」オレンジバナーをきっかけづくりに活用しましょう!!



# 1.①「健康情報 MY HEALTH CLUB」(1/2)

新若記事

パーリルント 田辺莉咲子の プロギング初体験しまート

÷

【みんなでプロギング创vol.2】スポー ツタレント・田辺均咲子のプロギング初体

【美容漫曲】筋膜ローラー使い始めました (2)<第203>

話し下手 × ママ友

スペシャルサポーター

-

1000 法联 约介

スペシャルサポーター一覧

■ [『スラムダンク勝利学』 署者・辻秀一 先生が教える] 「自分の目的」を大事にし

【インフルエンザ予防特集(2)】人気コ カインストラクター・活動協介さんに教む る「気持ちを前向きに!免疫力アップコ

「運動」や「ヘルスケア」「子育て」「ライフスタイル」などの健康情報を配信しています。











毎日1回閲覧すると1ポイント付与(但し、同じ記事の閲覧はポイント加算されません)











第(2) 入記当びインス1 つクター・満期用ひさん 載わる「以持ちを前向さ に1分成カアップヨガ」

# 1.①「健康情報 MY HEALTH CLUB」(2/2)

### フィットネスやヨガのインストラクター、管理栄養士、医師、公認心理士など専門知識を持つ スペシャリストの記事・動画が配信されます。

【例:子育てコンテンツ】 子育ての日常を漫画にした記事や、子育て中のスペシャルサポーターの座談会記事などを今後配信予定です。



### 健診結果の経年表示・数値を分かりやすいグラフで解説します。



個々の健診結果から数値化した「健康度」をお知らせします。

年代別で個々の健診結果数値から「健康度」を算出。算出された「健康度」を基にランキング化し、順位を表示します。 全体での位置を客観的に表示することで、健康意識を向上させる仕組みになっています。



### 健診結果に応じて、個人に合わせた 生活習慣病リスク解説・生活習慣改善アドバイスを行います。

健診結果ページの上部に、健診結果情報の一部検査項目の数値を元に生活習慣病のリスクを10パターンで判定し表示します。 また判定結果に応じた生活習慣の改善アドバイスを表示します。

4の以後を行うましょう ************************************
このままでは生活計算体のリスクか: 少な影べい)損免に増えれまし、 かな影べい)損免に増えれまし、 かまえべい)損免に増えれまし、 かまえべい)損免に増えれまし、 かまえべい)損免に増えれまし、 のままでは生活計算体ののです。 を取り、利用の使用時から増加して活活算 のままでは生活計算体のリスクか: のたまでは、 のたまでは生活計算体のリスクか: のたまでは、 のたまでは生活計算体のリスクか: のたまでは、 のたまででは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまででは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまででは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまででは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでは、 のたまでです のたまです のたまでです のたまです のたまでです のたまでです のたまでです のたまでです のたまでです のたまでです のたまででです のたでででででででで のたまでででででです のたまでででででででででででです のたて のたてででででででででででで
このままではま大な病気を発生する可能性! 一般の検査製化でいう物を発生する「 一刻も早く、生活習慣の改善を!! なる時間時期ではかった。 のままではないた物を発生していた。 のは、そのたまにないた物を発生していたが、 のは、そのたまにないた物を発生していたが、 のは、そのたまにないたが、 のは、そのたまにないました。
Cのままでは危険な状態です         4000地温がまでも含意(限売の) 2.7が対策に高いと考慮されまし、 つがすることのであった。           一刻も早く医療機関の受診を!         4000地温がまでも含意(限売の) 2.7がまた。
ゆかりつけ医に相能しましょう かかりつけ医に相能しましょう しかり 治癒して健康なからだを取り戻そう!
※利定の基準値は厚労者「標準的な確認・保健批響ブログラム【改訂版】」に基づいた設備です。医師の所見等がある場合は、その指示に従いましょう

▲総合評価10パターン

医療費情報	~	健認結果情報	~	健康情報	
ドバイス			22.5 67.5 24.62		5 9 ·
<u>総結果</u> > 改善アドバイ 健康度	ス 建設社業表	75	バイス&コメント	改善アドバイス	
÷,	9の状態を 良い生活習慣	<sup>Rもましょう</sup> を続けまし	*10000000 りをせんでし よう! キーブできる ましょう.	保は金で悪夢街りで特絶あ た。これからも <b>副学供内</b> を よう健康を実施して生活し	
*判定の基準値は得	労告「標準的な雑誌・保健協専プログラム	【改打切】に基づいた影響で	「す、医師の所見等がある場合	は、その指示に従いましょう	
	汚線幅がたくさんあるしけい	(友求しいクシンド	ロニムや生活塑構病の	リリアクが空まっていきます。また	
ある人がメタボリック	シンドロームになると動脈動	現化が進み、 <mark>開</mark> 優輝	や心態便差にかかりや	ッすくなります。	
	RAME WE	下健康な生活習慣 トロードアルコー	ルーストレス	<b>.</b>	
		-		~~ <u>~</u>	
	自由税 時代	体内での変化 業常 高点序 内閣	ansome (	FO FO	
	NACESIN RE	MAN ROUT	肥富建		
		顧願使化の進行		*	
	there are a second	病気の発症 治疗が一般物素 16	Siz #	8	
				0	
		被加加		8	000
にしれるためがあったら	激嘆しましょう				
<ul> <li></li></ul>	がある		食事の時間が不規則		
ロー満進になるます	「食べる」	п	夜近くに夕食をとり	、3時間以内に就寝する	
1.1. Markenderbieter	<b>x</b>	LI	毎日間食する		
」 食べるのが早し			鳴っこいたの 甘い	物が好さ	
<ul> <li>」 食べるのが早い</li> <li>□ 食事を残すの(;</li> </ul>	レイヤだ		38 2 6 7 6 6 7 6 6 7		
<ul> <li>         ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	1-177E )	п	めったに体重を測ら	ない	

生活湿慮の改善ポイントを理解して取り組み主1,とろ1
autometersouwers ( 2 1 automot URC/18/24-UB 2 1
魚車編
133歳、規則止しく取べる 3歳決まった時間に食べることで1日の生活リズムをつくりやすくなり、自律神経が乱れることを予防できます。
冬よく鳴んで20分以上がけて食べる ゆっくり噛みながら食事をすることで摂識中枢が働き、食べ過ぎを抑える効果や内臓脂肪の分解を促す効果があります。
冬度ハ分目の食事をする 海取カロリーを抑えることができ、体重増加や血圧・血腫瘍・コレステロール係を抑えることができます。
◎ 脉付けは酸粧・香辛料・香味野菜・うま味を洗用、植類の汁を残す
レモンマックンのは認識に、こしようで増生すら留生があ、しょうバイルとした容易が加減、バンムで設定的ようままによります。詞情報のパ わりに変材の意味を活用する方法や種類の汁を残すなどして進分量を抑えましょう。
、通び広飲酒量を守り、体肝日を急ける 速量を超える飲酒は肝陽能の低下や生活冒情問・がんの発症リスクを高のます。休肝日を投け、肝臓を労りましょう。
も期後に飲み代物の残り支すに主要する 期料や肉水の物は大杯種類の1つですが、肉類や肉に治などに多く含まれている原質の用りすぎは診断性心を加く危険があります。 ごはんかいへ、類類・スナックなどに含まれている炭水化物は増減の用りすぎるおそれがあるため、相称増を知えるような工夫をし ましょう。
5.1日に350日と10時度を食べるの作業と実際時代で400日にと食べる 時間に生物にビタン・ネラバル用の菌気が回答です。長男が豊富では、使用の野菜120日、空の野菜220日にと、野菜と用やき豆 して1日400日取することを営用しています。持済合好気はカロテンが豊富で皮病や48時の併想などに取りり、炭色好気は増発をエ イルイーに広える12日のの一回の「日本」の「日本」の「日本」の「日本」の「日本」の「日本」の「日本」の「日本」
ります。 全部語 全部語 全部語 学校語 学校語 学校語 学校語 学校語 学校語 学校語 学校
ち日 1-10月、運動する転職を取やす やより 1-10月、世界の10 サイロンジウロ・モング・ジョギングなどの運動をする時間を使やすことで生活冒機倒やガム、ロコモ・総知 取の発症を予約することができます。一度に10分階の確保が難しい場合は、5分階×2回の細切れ運動でも問題ありません。
★ エレベーター・エスカレーターは使わず階段を利用する 階段の昇降は足順に温度な負荷をかけ、大きい筋肉を効率よく鍛えることができます。
冬日しと右脚美運動を出からりせて行う 取らしく国業運動となり、モングやうコギング・水泳などの有酸素運動を組み合わせて取り組むことで基礎代出が上がり、体験的 が燃用しやすくなるからだを作ることができます。
今.スロートレーニングを持う スロートレーニングは、その各の運り19っくりとした動作で行うトレーニング方法です。長かの逸便でも少っくりと動作するこ とで転力理解効果を超ることができます。また、健康や時期にたかる各種が小さく、自身の体量を利用して考知に行えてきな必要 が用行できます。一般的には、原原やスクフットなどの動作を始始かを入れた状態で「3~58倍度かけて上げて、3~58的けで下 げる」方法で行います。

# 1.④「行動目標管理 MYミッション」 - 健康活動サポート -

## 生活習慣病予防・改善のための行動目標設定・記録ができます。

MYミッションでは、厚生労働省「健康日本21」に則り生活習慣病予防、改善の為の行動・目標(ミッション)を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」 「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージに分けています。ご自身でミッションを設定し生活の中に取り入れることで生活習慣病の予防・改善をしましょう。

飛 ミッションを設定し、成果を記録すると1日15ポイント付与

MYネージ MYミッション					【アプリ版】
<u>TOP</u> > <u>MYページ</u> > MYミッション				₩● 「栄養・食生活」ステージ	·
MY/(イタル MYミッシ	ンヨン MYダイアリー I	MYポイント	MYX-JL	○ 塩分の多い食事を控える 🍪	•
MYミッション記録		М	IYミッション 🔒	○ 乳製品を適量食べるように心がける(例:牛乳200ml、ヨーグルト小2バック) 🥌	11 ミッション選択
	記録する			○朝屋晩3食、決まった時間に食べる 🤤 ワンポイント解説付き	「栄養・食生活」 「身体活動・運動」
	進行中のミッション			<ul> <li>よく職んで20分以上かけて食べる</li> <li>塩分の多い食事を控える</li> <li>塩分の多い食事を控える</li> <li>塩分を摂取しすざると血圧が上がりやすくなり、心疾患や脳血管疾患の発症リスクが高くなります。1日の食塩</li> </ul>	्र <del>,</del> –୬ २ <del>,,</del> –୬ <b>"⊙! <u>२</u></b>
塩分の多い食事を控える		2019/11/13(水)~2019/11/	(20(水)	○ 単品に偏らず一汁三菜を心がける ●  根収置は、男性均未満・女性/な未満になるよう心がけましょう。(周曲圧の方は6mg未満)。強力の多い調味料 を抑え、香辛料やうま味を活用したり、麺類のスープを控えることで減塩することができます。	食生活を見属す事で生活次善体場、ウオーキングなど体を を回る「ミッション」 「ミッション」
				🔘 食事は腹八分目を心がける 🧐	道沢
	「自体活動、活動」フニーン	[仕美] 7:	=	○ 就寝2時間前から食事を控える 🤤	
			+	○ 高カロリーや糖質の多い間食を控える 🤩	「休閒」 「飲酒」 ステージ ステージ
食生活を見直す事で生活改善を回る「ミッ ション」	体操、ウォーキングなど体を動かす事で生 活改善を図る「ミッション」	十分な睡眠、余暇等で体 健康を図る「ミッ	や心を養い心身の vション!	○ ジュース(清涼飲料水を含む)よりお茶・水を選ぶ 🍪	
選択	選択	選択		○ 体内でゆっくり吸収される食べ物を選ぶ 👶	を築い心身の健康を回る「ミ 休肝日を作るなど敵項にチャ ッション」 レンジする「ミッション」
「飲酒」ステージ	「喫煙」ステージ	「歯・口腔の健康	システージ	○ 果物を1日200g食べる(例:りんご、みかん、もも、なし、柿、ぶどうなど) 🤩	<b>温</b> 訳 温訳
<b></b>	2 				
アルコール摂取量を減らす、休耕日を作る など節酒にチャレンジする「ミッション」	タバコが体に与える影響を知り最終的には 禁煙を目指す「ミッション」	毎日の歯磨 歯を健康に保つ「3	きで ミッション」		「現定」 「黄・口腔の規則」 ステージ ステージ
TOP > MYミッション > 記録する			108 > Hmt-3 > HmS	1921-	$\bigcirc$
MYバイタル MYミッション	MYダイアリー MYポイント	MYX-JL	ダイアリー	市際・記録	
記録する			MY9470-tu.	WHERE WINDOODS/SUBJEMENTS/S/S/SUBJECT/SC/S/SBF/S/S/S/SBF/SC/S/SBF/S/S/S/SBF/S/S/S/SBF/S/S/S/SBF/S/S/S/S	
「ミッション」の成果を記録します。 ミッションが達成出来た日は <u>ダイアリー</u> にヘロンくんの	の羽がつきます。		r		
2896日:	2019 ¥ 年 11 ¥ 月 18 ¥ 日		69		<b>ウ防し、健康寿命を延伸9</b> る75 の増進た形式する基本的要素
R#93=>1:	進分の多い食事を控える		Sur	<u> </u>	
ミッション1の壊滅: 設定期明:	◎できた◎どちらでもない◎できなかった 2019年11月13日〜2019年11月20日		s		健康」に関する生活習慣の改善
	218 ý 8		17 18 24 25	が重要です。(厚	望生労働省「健康日本21」)

# 1.5 MYバイタル」登録 - 健康活動サポート - (1/2)

日々登録した体重や血圧、歩数などのバイタル情報をカテゴリ別にわかりやすいグラフで表示します。

目標値を設定でき、グラフに目標ラインが表示されますので継続的な管理にも最適です。身長を登録しておくと、記録した体重から「BMI」が自動 算出されます。バイタル記録して日常利用習慣化にしましょう。



## スマートフォンアプリやウェアラブル端末の活用でバイタル情報の入力が不要になります。

MY HEALTH WEBでは、スマートフォンやウエアラブル端末との連携が可能。スマートフォンアプリ「MHWアプリ」では、各OSのヘルス ケアアプリと連携し、各記録を自動取得できます。(過去30日分を取込、記録)



# 1.6 「健康チャレンジイベント」に参加する - ウォーキングイベント支援「歩 Fes.」 -

## ウォーキングイベントを開催する場合は、「Hi!いきいきけんぽ」「ホームページ」でご案内いたします。

#### イベントは、MY HEALTH WEBからエントリーできます。

ポ 最大1,000ポイント付与

#### 【イベントイメージ画面】



# 1.⑦「MYポイント」 商品交換 (アイテム例) - 健康づくりへのインセンティブ -

## 貯まった「MYポイント」は各種ギフト券やカタログギフト、健康家電などと交換できます

#### MY HEALTH WEBでは、健康づくり活動をした結果貯めたMYポイントをアイテム(商品)と交換が出来ます。 健康づくりを目的とした血圧計・体重計や、調理家電・生活用品・ステンレスボトル・ダイエット器具・サプリメントなど様々なアイテムがあります。



~受診できる健診コースのご案内~

・年齢等で受診できるコースが異なります。自己負担額、検査項目はご参考にしてください。

・単独がん検診は、会社の健診を受診した方にお勧めです。

◆被保険者(従業員本人) 施設:契約健診機関(病院、医院等)で行う健診/巡回:指定日時、会場で行う健診

●年齢等で受診できるコースが異なります。自己負担額、検査項目はご参考にしてください

			単独がん 検査		イ- 一般健語	-ウェル 参A 1 コース	イーウェル	特定
			胃がん 婦人科がん	2025年度導入 脳検査	施設	巡回	人間ドックAコース	健診
自己負担額			健保補助上限25,000円 超過分は自己負担	3年度に1回 健保補助上限 15,000円	4,000円	3,100円	健保補助上限20,000円 超過分は自己負担	
	健保平均補助額		(25,000円)	(15,000円)	(33,000円)	(22,000円)	(20,000円)	
	基本検査		×	×	0	0	0	
$\sim$	肺がん(X線)		×	×	コース内包	コース内包	コース内包	
一 5 部 於 士	大腸がん(便潜血	1)	×	×	コース内包	コース内包	健診機関による	
オ 快 へ オ 査 が	胃がん(内視鏡)		0	×	0	×	どちらか一方	
ノ ウ内ん シ <sub>容検</sub>	ノ 内 ん シ 突検 胃がん(X線)		0	×	どちらか一方	0	コース内包	
	* 査 子宮頚がん(医師による細胞診)		0	×	0	×	別料金	
<u> </u>	ご 乳がん(マンモ、エコー)		0	×	0	0	別料金	
ੇ <b>ਸ</b>	ショオブ     HPV検査(子宮頸がんリスク検査)       シオブ     ABC検査(胃がんリスク検査)		×	×	0	0	別料金	
ジプ			×	×	0	0	別料金	
脳 検 査	MRI、MRA、CT等 (健診機関により異なる)		×	○ (※)	×	×	別料金 (3年度に1回健保補助上限 15,000円、超過分は自己負担)	
×	时象者	年度末年齢						
( 被 本保 人険		29歳以下	0					
		30歳~34歳	0		0	0		
	白	35歳以上	0	0	0	0	0	

※一般健診A1コースと単独脳検査の併用受診可能

健診受診等でポイント付与

\*

# 2.「健保健診」を受ける(2/2)

### ◆30歳以上被扶養者(日野健保加入のご家族)、任意継続被保険者

施設:契約健診機関(病院、医院等)で行う健診/巡回:指定日時、会場で行う健診

●年齢で受診できるコースが異なります。自己負担額、検査項目はご参考にしてください

				単独がん 検査		イーウェル 一般健診A1コース			イーウェル	特定		
			胃がん	婦人科がん         2025年度導入 脳検査         施設         巡回			人間トックA」一人	健診				
自己負担額					4,000円	任継被保 3,100円	被扶養者 無料	健保補助上限20,000円超 過分は自己負担	無料			
	健保平均補助額					(33,000円)	(22,0	00円)	(20,000円)	(9,800円)		
	基本検査					0	C	)	0	0		
$\sim$	肺がん(X線)					コース内包	コース	内包	コース内包	×		
	大腸がん(便潜血	1)				コース内包	コース	内包	健診機関による	×		
オ (や へ) オ 査 が	胃がん(内視鏡)					0	>	<	どちらか一方	×		
<sup>ノ</sup> 内ん <sup>シ</sup> 容 検	胃がん(X線)					どちらか一方	0		0		コース内包	×
	き 査 子宮頸がん (医師による細胞診)					0	>	<	別料金	×		
	ご 乳がん (マンモ、エコー)		乳がん(マンモ、エコー)					0	0	)	別料金	×
<sup>シ</sup> 」オ	<ul> <li>シ オ</li> <li>HPV検査(子宮頸がんリスク検査)</li> </ul>					0	0	)	別料金	×		
コプ	ABC検査(胃カ	がんリスク検査)				0	0	$\supset$	別料金	×		
脳 検 査	MRI、 MR	A、CT等				×	>	<	別料金 (3年度に1回健保補助上限15,000 円、超過分は自己負担)	×		
交	<b>İ</b> 象者	年度末年齢										
被 任 29歳 扶 意 5 養 継 30歳 者 続		29歳以下										
		30歳~34歳				0	C	>				
	_ 被 家 保 练 险	35歳~39歳				0	C	)	0			
	<sup>医 网</sup> 名	40歳以上				0	C	)	0	0		

※年度内にコースの重複はできません。健診補助は年に1回です。

### ◆外部医療機関で接種した方

対象接種期間:10月1日~翌年1月31日 補助対象者:被保険者、被扶養者(接種日時点満1歳~15歳(中学生まで)) 補助金額:本人負担に対して1人上限2,000円/年度(2,000円未満は実費補助) 申請方法:被保険者(従業員・任継本人)が家族を含め「いきいきポータル」から電子申請 申請期間:Hi!いきいきけんぽ(健保ニュース)・日野健保ホームページでご案内します 給付日、方法:事業主にご確認ください



## 4.医療費通知を閲覧する (確定申告用医療費通知の印刷・電子データダウンロード)

皆さんが支払った医療費や、健保組合が負担した給付金などをお知らせします。医療機関の窓口でもらった領収書、明細書と照らし合わせて、チェックしてください。

#### 〈医療費通知閲覧内容〉

対象診療分	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
掲載月日	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	1/1	2/1	2/10	3/10
ポイント付与基準	毎月1回(MAX)閲覧すると10Pつきます											

(注意)病院からの請求状況により掲載が遅れる場合があります。

※医療費控除データ・年間医療費通知出力から確定申告用の通知印刷、電子データダウンロードができます



# 5.資格取得証明書・喪失証明書の発行申請をする



## 6.各種証明書・通知書等をダウンロードする



# 7.会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊予約をする



メールアドレスを3つまで登録できます。

登録したアドレスは、健保からのお知らせや、ご自身のID、パスワードを忘れた際のメール受信に使用します。 ※登録メールアドレスが解約等で使用できなくなってしまうと、「登録メールアドレス変更申請書」を健保に提出後、 ID、パスワードの再登録が必要となるため複数のメールアドレス登録をお勧めします。



9.ポイント付与一覧と獲得ポイント

<ポイント付与一覧と獲得ポイント>

(2025年4月時点)

				項目	ポイント付与数				
	いきいき	1度	いきいきポータル	いきいきポータル新規利用登録・ログイン					
	ポータルを使う	1度	オレンジバナー新	500 p					
			健診受ける(会社定期	<b>]健診、健保健診、パート先等健診</b> )	100 p				
	健診受ける		<mark>被保険者対象</mark> 単独がん検診(※ <sup>-</sup> ※1:胃がん、乳がん	100p					
三興味を	日野健保健診以外の 健診結果提出 (30歳以上被扶養者)		日野健保健診以外・タ (パート先等健診)	野健保健診以外・外部医療機関で健診を受けた場合 (パート先等健診)					
きと		年	肥満度		100 p				
50	健康層 (健診結果正常値)		血糖		100 p				
			血圧	L	100 p				
			脂質	(厚労省基準値)	100 p				
			肝機能		100 p				
			禁煙	100 p					
			MYミッション	(目標)を設定し、成果を記	<b>禄</b> 15p				
$2 \sim$	記録なつける(※2)		バイタル記録1項	頁目でも記録したら3P					
実楽			(歩数、移動距離、	エクササイズ時間、体重、体温	Зр				
移み			上がった回数、体雕						
₫ॅ	閲覧する(※2)		健康情報(MY H	EALTH CLUB)を閲覧する	1 p				
	参加する	都度	健康イベント		達成条件による				

※2:行動をした時(記録した時)にポイントは付与されます

ポイント有効期限は3年間です例)2025年度獲得ポイントは2028年3月末で失効