

健康インセンティブ事業

努力型ポイントの計上にはアプリの同期が必要です。

- ▶ 健康インセンティブ事業導入のお知らせ (PDF)
- ▶ カタログギフト利用マニュアル (簡易版) (PDF)
- ▶ 健康ポイントマイページ
- ▶ Fitbit
- ▶ 健康ポイントマイページマニュアル (PDF)
- ▶ Fitbit特別販売サイト
- ▶ 健康ポイントマイページマニュアル (スマートフォン用) (PDF)

健康ポイント付与項目の詳細は？

毎月1日～3日までに前月に歩いた歩数をウェアラブルウォッチとアプリを同期させ、ご自身で登録ください。(1週間に1回程のペースで同期させてください)

この作業を忘れると歩数が無効となりますのでご注意ください。

努力型

240,000歩以上/月...1,200ポイント ※令和2年10月(11月付与)分より実施

成果型

最大6,000ポイント 年1回3月計上

※自動的に捕捉され健康マイページに計上されます(各人が入力する必要はありません)

①BMI値(18.5～24.9) ※定期健康診断測定値 2,000ポイント/年

②現在たばこを吸っていない ※定期健康診断時間診 2,000ポイント/年

③飲酒(日本酒1合<ビール500ml>以下/日) ※定期健康診断時間診 2,000ポイント/年

但し、ポイント付与は各項目1回のみとなります。

参加型

最大6,000ポイント 年1回3月計上(毎年1月～12月の実績について計上。実績起算日は申込日とする。)

※自動的に捕捉され健康マイページに計上されます(各人が入力する必要はありません)

※7項目中最大2項目でポイント計上(2項目参加6,000ポイント/1項目参加3,000ポイント)

- ・人間ドック受診者
- ・脳ドック受診者 ※人間ドックのオプションとしての受診の場合はポイントになりません
- ・婦人科検診受診者 ※人間ドックのオプションとしての受診の場合はポイントになりません
- ・各種郵送検診（HPV・男性ガン・女性ガン・胃ガン・大腸）注2
- ・ピロリ抗体検査（郵送検診）受診者 注3
- ・ピロリ菌除菌治療補助申請者 注1
- ・直営保養所利用者注 ※京都加茂川荘、飛騨高山荘、パークサイドヴィラ倉敷の宿泊利用のみ
- ・SAS簡易スクリーニング検査（毎年7月実施）注3

注1) ピロリ菌除菌補助は給付金支給決定日・保養所は宿泊日をそれぞれ実績とする。

注2) 各種郵送検診は複数件の申込であっても1項目として取扱います。

注3) 当健保が実施する簡易検査のみ対象とします。（医療機関等で実施した検査は対象外）

インセンティブQ&A

インセンティブ事業についてのお問い合わせは
健康ポイントマイページ コールセンターへお願いいたします。

フリーダイヤル 0120-844-800

受付時間 9:00～17:00

[I.健康インセンティブ事業全般について \(No,1～No,5\)](#)

[II.健康ポイントについて \(No,6～No,16\)](#)

[III.ウェアラブルウォッチについて \(No,17～No,30\)](#)

[IV.ポイント交換について \(No,31～No,34\)](#)

I.健康インセンティブ事業全般について

1.健康インセンティブ事業とは何ですか？

健康づくりに取組んだ方を積極的に評価し、商品交換可能な健康ポイント（インセンティブ）を付与するという事業です。

2.事業を導入した背景について教えてください。

当健保は、継続的に医療費適正化について取組んでいますが、その一環として、国の導入したインセンティブ事業指針を積極的に取り入れ、健康増進・医療費削減に繋がる事業の推進を図るものです。

3.事業の目的・ねらいは何ですか？

加入者の7割を占めると言われる「健康無関心層」が、健康に関心を持ち、健康作りに積極的に取り組むことで医療費削減効果を生み、最終的に当健保組合の医療費適正化に繋げるといふものです。

4.事業参加者の対象範囲は？

当健保に加入している被保険者（本人）全員が対象となります。被扶養者（家族）は対象とはなりません。

5.事業は、次年度以降も継続的に行われるのでしょうか？

本事業は、次年度以降も継続的に行います。

Ⅱ.健康ポイントについて

6.健康ポイントの管理は、どこで、どのように行いますか？

健保ホームページ上に開設されている「健康ポイントマイページ」上で管理します。詳しい操作方法等は「健康ポイントマイページ 操作マニュアル」をご参照ください。

7.端末（パソコン・タブレット・スマホ等）がないので、健保HP上の「健康マイページ」が見られません。どうすれば良いのでしょうか？

ID・パスワード取得すれば、どの端末でも「健康マイページ」が利用できます。公共の施設等で開放されている端末等でも可能です。

なお、同一端末で「健康ポイントマイページ」内のウェアラブル認証を行う際には、直前に利用された方のログイン状態が保存されている場合がありますので、下記の図を参照しご確認ください。認証作業をお願いいたします。

未確認のまま認証を行うと、誤ったデータが登録される、または全くデータが計上されないなどの不具合が発生する場合がありますのでご注意ください。



三菱自動車健康保険組合の [健康ポイント マイページ](#) はあなたの Fitbit アカウントにある次のデータにアクセスする能力を希望しています

- 心拍数
- 睡眠状態
- アクティビティおよびエクササイズ

拒否

許可

健康ポイント マイページと共有されるデータは三菱自動車健康保険組合のプライバシーポリシーとサービスの利用規約によって管理されます。この同意は Fitbit [アカウント設定](#) でいつでも取り消せます。詳細は [ここ](#) を参照してください。

ご自分のFitbit-ID
IDがどうか確認してくだ
さい (メールアドレス)

Fitbit () に Sign in としてサインイン
あなたではない場合

8.健康ポイントには、どのような種類がありますか？

- ・ウォーキング歩数に応じて付与する「努力型ポイント」。
- ・BMI値適正維持、禁煙・節酒実行者^{※1}に付与する「成果型ポイント」。
- ・人間ドック・脳ドック^{※2}・婦人科検診^{※2}・郵送検診等各種健診受診者、ピロリ菌除菌治療成功者、直営保養所（飛騨高山荘・京都加茂川荘）宿泊利用者・睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査参加者に付与する「参加型ポイント」があります。詳細は、本ページ上部の「健康ポイント付与項目の詳細は？」を参照ください。

（※1）任意継続者の方については「節酒」に関する問診の回答がない場合は付与されません。

（※2）人間ドックのオプションとして脳ドック及び婦人科検診を受診した場合は、脳ドック・婦人科検診のポイントは付与されませんので、ご注意ください。

9.今後健康ポイントの種類を増やす予定が有りますか？

当面は現在のまま事業を進めてまいります。今後は、皆様からのご意見や新規保健事業の導入等に併せ、検討したいと考えています。

10.健康ポイントの入力方法は？

健康ポイントはすべて自動的^{※1}に入力されます。（自己申告は受付できません）

※※1 努力型ポイントについては、健康マイページ上にウェアラブル端末（FitbitのID）を登録することにより、個人の歩数データ等が取得できますので、ポイント入力が可能とな

ります。

努力型ポイント

希望者全員に配布するウェアラブル端末をスマホ等に同期処理の上、健康ポイントマイページの「ウェアラブル端末認証」画面で認証手続きして頂くことにより自動的に取得できる状態になります。なお、データ遡及期間は3カ月ですので、ウェアラブル端末取得後は速やかに完了してください。（3カ月以上の遡及はできませんので、超えた部分については、ポイント放棄となります。ご注意ください）

毎月5日頃に前月（1日～末日）の歩数データをまとめて取得します。同期不足があるとポイントになりませんので、ご注意ください。また、ウェアラブル端末本体のデータ保持期間は1週間程度とのことですので、こまめな同期をお願いいたします。

成果型ポイント

定期健康診断などの結果や問診データを事業所より提供頂き入力します。

参加型ポイント

申込実績、保養所利用実績等から抽出し、健保にて入力します。

11.健康ポイントはどのようなタイミングで入力されるのでしょうか？

努力型ポイント

Fitbitアプリより月1回（毎月5日頃）前月分データを取得し、一括入力します。

また、ポイントの付与は毎月10日となります。

成果型ポイント、参加型ポイント

年間実績分（当年1月～12月分）について翌年3月に一括して入力します。

（ポイント付与日については、決定次第「健保からのお知らせ」に掲載いたします）

12.健康ポイントはエンドレスで繰り越されるのでしょうか？

健康ポイントは年度単位で計上され、年間ポイントは最大26,400ポイントとなります。取得したポイントの繰り越しについては、次年度に限り可能とします。ポイントの有効期限は健康ポイントマイページ内に表示されます。

13.ポイントは、次年度に限り繰り越し可能とのことですが、ポイント繰り越しの仕組みについて教えてください。

年度末（3/31）時点のポイント残高を、翌年度へ繰り越します。（ポイントの有効期限は翌年度の年度末までとなります）

有効期限の詳細は健康ポイントマイページ内のマイページトップに表示されていますので、ご確認ください。

14.「努力型ポイント」＝ウォーキング歩数によるポイントは、ウェアラブルウォッチを装着していれば日常生活すべてのシーンで歩数がカウントされるのでしょうか？

ウェアラブルウォッチを装着していれば、基本的に移動を伴う全てのシーンで歩数が計測されます。

また公共の場或いは仕事において、時計等の装着が禁止されている場合は社会ルール会社規則を優先していただくようお願いします。

15.「参加型ポイント」郵送検診・直営保養所利用は年間複数件・複数回利用が可能ですが、（2件・2回）/年利用した場合は、2項目達成したと見做し、6,000ポイント付与されるのでしょうか？

郵送検診・直営保養所（京都加茂川荘・飛騨高山荘の2施設のみ）利用については、それぞれ1項目と見做し、（複数件・複数回）/年利用したとしても、それぞれ1項目3,000ポイントの付与となります。

16.被扶養者のみが保養所を利用した場合は、ポイント対象になるのでしょうか？

本事業が被保険者（社員）のみを対象とした事業ですので、被扶養者（家族）のみが利用した場合は、ポイント対象とはなりません。あくまでも被保険者が利用した場合のみ計上となります。

Ⅲ.ウェアラブルウォッチについて

17.配布する対象者の範囲は？

毎年申込時点における被保険者（社員）で、配布希望された方全員が対象となります。ただし、過去にウェアラブル端末の申込が完了し、端末受領済みの方は対象外です、

また、募集時点で資格喪失されている場合も、対象となりません。

なお、配布から3年経過（健保で申込日を管理）している方については、別途新機種への更新を行っております。

18.ウェアラブル端末の申込方法は？

基本的には、健康ポイントマイページ内でお申しいただくこととなっております。募集期間につきましては、随時健保ホームページ内でお知らせいたしますので、ご確認ください。年間2回（6月・11月）の募集期間を設けております。

また、新機種への更新対象者の方のみ、別途毎年8月に申込期間を設けております。

19.ウェアラブル端末申込完了後、転居により住所が変わりました。ウェアラブル端末送付先住所変更の手続きはどうすればいいですか。

プログラムの仕様上ウェアラブル端末の送付先住所を変更することができません。端末申し込み時点での登録住所に配送となりますので、ご了承ください。

宛先不明などにより返送された場合には、健康ポイントマイページに登録の住所を確認のうえ再発送いたしますので、転居先が確定した時点で、登録住所の変更をお願いいたします。

なお、ギフトカードの送付先変更はいつでも健康ポイントマイページ内の「配送先情報変更」画面にて変更可能です。

20.スマートフォン、タブレット端末が利用できない場合は、ウェアラブルウォッチが使用できないとのことですが、申し込み不可ということでしょうか？

スマートフォン、タブレット端末が利用できない場合は、本体のアクティベート（認証）ができないため、ウェアラブルウォッチを起動することができません。

なお、Fitbitの仕様により、2022年10月にてパソコン用アプリの提供を終了しておりますので、パソコンでの使用はできなくなりました。

なお、ウェアラブルウォッチがない場合でも「成果型ポイント」や「参加型ポイント」は付与の対象となりますので、インセンティブ事業への参加は可能です。健康ポイントマイページのご登録をお願いいたします。

21.会社のパソコン・タブレット端末などを利用し、ウェアラブル端末を使用することは可能ですか？

事業所提供のパソコン・タブレット端末等での利用については、各所属事業所の規則・規定等により異なりますので、各社のIT担当部署にご確認ください。

22.募集期間中に、申し込みを行わなかったが、締切日以降に気が変わり、申し込みをしたい場合は、随時対応していただけるのでしょうか？

申し訳ありませんが、管理上随時対応は行っておりません。毎年2回（6月1日～30日及び11月1日～11月30日）の募集期間を設けておりますので、各募集期間にお申し込みいただきますようお願いいたします。（新規申し込みは1回限りとなります）

具体的な募集期間につきましては、健保ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

23.中途入社の場合、入社時点での申込は可能でしょうか？

中途入社の方についても、募集期間までお待ちいただくようお願いいたします。ウェアラブル端末がない場合でも、「成果型ポイント」「参加型ポイント」は付与されますので、

インセンティブ事業自体への参加は可能です。健康ポイントマイページの登録を行ってください。

24.ウェアラブル端末の機種・色・腕回りサイズ等の選択は可能ですか？

令和4年度においては、Charge5とInspire2の2機種から選択でき、ベルト色の選択も可能です。ベルトサイズはSサイズ（14.0cm~17.0cm）・Lサイズ（17.0cm~20.6cm）が同梱されておりますので、ご自身で選んで使用してください。

25.アプリのダウンロード方法やウェアラブルウォッチ自体の操作方法等分からない時は、どこに相談すれば良いのでしょうか？

ウェアラブル端末送付時に設定マニュアルも同封いたしますが、不明なことがありましたらFitbitヘルプデスクにお問い合わせください。

Fitbitヘルプデスク 0120-982-463（平日9:00~17:00）
（海外からの場合 +81-3-6852-5755）

26.故障・破損した場合の対応は？

Fitbitヘルプデスク（0120-982-463）にご連絡頂き、故障内容などお伝えください。

連絡時に必ず「三菱自動車健康保険組合の被保険者」であることを申告いただければ対応可能となっております。

保証期間内・保証範囲内（端末受領から1年程度）であれば、無償での交換対応可能です。

なお、保証対象外（紛失・個人の責任により破損した場合等）となり無償交換対応とならない場合は、個人で購入していただくこととなります。（ベルトの破損については、期間内であっても補償対象外となる場合がありますので、ご了承ください。）

また、健康ポイント専用ページ内で、ウェアラブル端末を直接購入できるサイトをオープンしておりますので、ご利用ください。（販売先のご厚意で店頭価格より安く提供して頂いております。価格等詳細は、購入サイトにてご確認ください。）

27.故障・破損等による交換・修理等でウェアラブルウォッチが手許にない期間のウォーキング歩数について、自己申告は認めていただけるのでしょうか？

ウェアラブルウォッチによる歩数の計測ができませんので、ポイントは入力されません。データの正確性確保と入力の個人負担をなくすため、ポイント入力は全て自動的に行われるシステムになっておりますので、個人入力はできません。ご理解の程よろしく申し上げます。

28.ウェアラブル端末申し込みの同意欄に同意しない場合はどうなりますか？

同意いただけない場合、申し込みができません。あしからずご了承ください。

29.歩数以外にも、心拍数・睡眠の質等が計測可能ということですが、これらの個人情報についてはどのように保護されているのでしょうか？

Fitbit社において個人情報が厳格に管理されること確認しております。

本事業は事業主との共同事業になります。歩数以外のデータについて、健保及び事業主が利用するケースが生じたとしても、利用は個人を特定しない統計データに限定し個人情報としてのデータ収集は一切行わないことになっております。ご安心ください。

30.「努力型ポイント」＝ウォーキング歩数によるポイントは、ウェアラブルウォッチを装着していれば日常生活すべてのシーンで歩数カウントされるのでしょうか？

ウェアラブルウォッチを装着していれば、基本的に移動を伴う全てのシーンで歩数が計測されます。（ポイント計上は、スマートフォン等端末と同期している状態で可能となります。同期されていない場合（※）はポイント計上されませんので、ご注意ください。

また、公共の場或いは工作中において時計装着が禁止されている場合は、社会ルール・会社規則を優先して頂くようお願いいたします。

※ウェアラブルウォッチ自体のデータ保存期間は7日間程度

IV.ポイント交換について

31.カタログギフト対象商品には、どのようなものがありますか？

2022年2月より、全てWEB上で交換可能なカタログギフトになりました。

健康ポイントマイページでカタログギフトへのポイント交換を行った後に、指定されたURLにて各種商品を選択していただけます。

魅力的かつ利便性も考慮し、広範囲に対応した各種カードを用意しておりますのでご利用ください、

カタログギフト対象商品（令和3年3月現在）

- ・ Amazonギフト券（5000円分）
- ・ QUO Pay（5000円分）
- ・ KFC（ケンタッキー）カード（5000円分）
- ・ すかいらーくご優待券（5000円分）
- ・ おいしい肉カード（5000円相当）
- ・ 東北応援うめえどカード（5000円相当）
- ・ お取り寄せグルメカード（5250円相当※）

- ・ 選べる海鮮グルメカード（5000円相当）
- ・ 吉野家ギフトカード（5000円相当）

※「お取り寄せグルメカード」は、5000ポイントで交換可能です。

※「百貨店ギフトカード」は2022年1月末日をもって、交換終了いたしました。

32.ポイント交換はどのようにして行いますか？

ポイント交換の手順は以下の通りです。

- ①「健康ポイントマイページ」内にて、カタログギフトへのポイント交換を実施
- ②交換完了後、数分（10分程度）にて、カタログギフトの選択画面URLが発行されます。
- ③発行されたURLにアクセスいただき、商品を選択してください。

なお、交換可能商品については、「31.カタログギフト対象商品には、どのようなものがありますか？」を参照ください。

カタログギフト交換（使用）期限について

カタログギフト交換→各種商品選択まで「URL発行から3カ月」

※期限を過ぎると商品交換ができなくなります。

各種商品選択後→商品ごとに使用期限の設定が異なりますので、商品選択前にご確認ください。（ページ内に表示されています）

33.ポイント交換は何時でもできますか？

ポイント交換は、5,000ポイント以上貯まった時点で可能となります。

5,000ポイント以下時点での交換はできませんのでご注意ください。 ※

※健保の資格を喪失された方のみ1,000ポイント単位での交換が可能になります。

34.年度途中で退職する予定ですが、退職時点でポイント端数（5,000ポイント未満）がある場合、端数処理はしていただけるのでしょうか？

退職者（資格喪失者）については、退職時において健康マイページに計上されているポイントが5,000ポイント以下の場合は、QUO Pay1000円分と交換可能となります。但し、健康ポイントマイページ上に退職（喪失）データを反映するために最長1カ月程度必要なため、交換可能となるまでに時間がかかります。予め御了承ください。

※退職後、任意継続に移行する方は上記対象から除きます。

※当健保加入の事業所間の異動においては資格喪失の扱いにはなりません。

戻る

健保基本情報

保険料月額表



保険給付一覧



申請書類一覧



健康保険制度情報



健保組合について

所在地・連絡先



個人情報保護方針



データヘルス計画



お役立ち情報

健保ニュースバックナンバー



リンク集



MY HEALTH WEB



MHW初回登録マニュアル



三菱自動車健康保険組合

〒108-8410

東京都港区芝浦3丁目1番21号

03-6271-9091