

Fitbit® 製ウェアラブル端末を希望者全員（被保険者）にお届けします。

# 健康ポイントのご案内

三菱自動車健康保険組合では、医療費適正化に対する積極的な取組を展開しております。

この事業は、ウェアラブル端末（Fitbit®）の機能を活用した生体データ（歩数・睡眠・心拍等）や当健保の保健事業への参加状況を把握し、健康増進に対する取り組みに対する評価として健康ポイントを付与するものとなっています。

健康に関する取り組みを評価するものとして、被保険者の皆様に好評をいただいております。

新規に資格取得された皆さんにおかれましては、ぜひ積極的にご参加ください。



## 健康ポイント

年間最大 **20,400** ポイント付与

（1ポイント＝1円）※2026年4月現在

## 付与対象となるポイントの種類

### ●努力型 ポイント

Fitbit® の歩数データを基に付与します

年間最大 **14,400** ポイント  
（1,200 ポイント／月）

※昨年度まで実施していた「成果型ポイント（BMI 数値等）」は廃止されました。

※令和9（2027）年度にポイント制度の改正を計画しております。

### ●参加型 ポイント

健保が主催する保健事業に参加された方に付与します

最大 **6,000** ポイント／年

## ウェアラブル端末のご案内

※対象端末は、メーカーの販売状況により変わります。

利用できる端末は、原則、健保がお配りする Fitbit® 端末のみとしますが、ご自身で購入されたものでも利用可能です。

ただし、健保で動作確認している機種（Charge、Inspire、Versa の各シリーズ）以外の動作保証をしておりません。データ連携に不備があっても対応いたしませんので、ご注意ください。

## 【生体データ連携（イメージ）】

ご自身で行っていただく作業



Fitbit® 端末

連携



Fitbit® アプリ

ポイントへの  
自動連携



健康ポイント  
マイページ

ポイント付与

ポイント照会

景品交換

## 健康ポイントの付与項目について

### 努力型ポイント

最大 14,400 ポイント 毎月 10 日付与

240,000 歩以上/月 ➡ 1,200 ポイント/月



### 参加型ポイント

最大 6,000 ポイント 年 1 回 3 月付与

- 人間ドック受診者
- 脳ドック受診者<sup>\*1</sup>
- 婦人科検診受診者<sup>\*1</sup>
- 各種郵送検診受診者  
(がんリスク・HPV・大腸・歯周病リスクチェック)
- ヘリコパクター・ピロリ抗体検査 (郵送検診)<sup>\*2</sup>
- ピロリ菌除菌治療補助申請者
- 直営保養所利用者<sup>\*3</sup>
- SAS スクリーニング検査受検者<sup>\*4</sup>

8 項目中最大 2 項目でポイントを付与します。

- ① 2 項目参加 6,000 ポイント
- ② 1 項目参加 3,000 ポイント

※1 人間ドックの追加オプションとして受診した場合はポイントになりません。

※2 当健保が実施する郵送検診のみ対象となります。

※3 京都加茂川荘・飛騨高山荘の宿泊利用者

※4 当健保が実施する検査のみ対象となります。

## 歩いてためる、健康ポイント — あなたの一步が価値になる!

「健康のために何か始めたいけど、何から始めればいいのか分からない」。そんなあなたにおすすめなのが、ウォーキングです。ウォーキングは、特別な道具も場所も必要なく、誰でも気軽に始められる運動。

実はこの“歩く”というシンプルな行動が、健康づくりにも、ポイント獲得にもつながるってご存じでしたか？

### 歩くことで得られる健康効果

- 心肺機能の向上：軽い有酸素運動で、体の中から元気に。
- 筋力・骨の強化：特に下半身の筋肉を使うことで、体の土台をしっかり支えます。
- ストレス軽減：歩くことでリラックス効果が得られ、気分もすっきり。
- 生活習慣病の予防：高血圧や糖尿病などの予防にも効果的です。



### 続けるコツは「楽しむこと」

- 目標を決める：まずは 1 日 8,000 歩を目安に。
- 記録する習慣をつける：Fitbit® やスマホアプリで歩数をチェック。
- 日常に取り入れる：通勤時に一駅分歩く、昼休みに散歩するなど、無理なく続けましょう。

# 📍 ポイント交換も健康ポイントマイページで

1

日々の健康生活によりポイント獲得



240,000 歩／月  
以上

➡ 1,200 ポイント付与



各種保険事業  
への参加

➡ 1項目 3,000 ポイント  
2項目 6,000 ポイント  
最大2項目まで付与

2

健康ポイントマイページへアクセスして貯まったポイントを確認

三菱自動車健康保険組合  
健康ポイント マイページ

ようこそ、健保 太郎 さん

ウェアラブル端末は認証済みです。

交換可能ポイント 9,999 ポイント

先月度月間歩数 0 歩  
OP 獲得

今年度累計歩数 0 歩

失効予定ポイント(2023年03月31日失効) 9,999 ポイント

お知らせ  
2017年10月19日 お知らせテスト 3

3

貯まったポイントは、1ポイント=1円でカタログギフトへの交換

## 👉 カタログギフトの一例

- Amazon® ギフト (5,000 円分)
- QUO pay® (5,000 円分)
- 選べるギフト 等 (5,000 円分)

※システムの変更に伴い、商品が変更になる場合があります。

三菱自動車健康保険組合  
健康ポイント マイページ

商品カード交換

Step ① 商品交換選択

Step ② 必要項目入力

Step ③ 入力内容確認

Step ④ 申込完了

商品交換選択

現在のポイント 9,999 ポイント

交換商品	交換ポイント数	商品説明	選択
カタログギフト (5,000 円分)	5,000	サイト内にて、お好きな商品を交換できます。	選択

# ウェアラブル端末のお申し込み方法（新規）



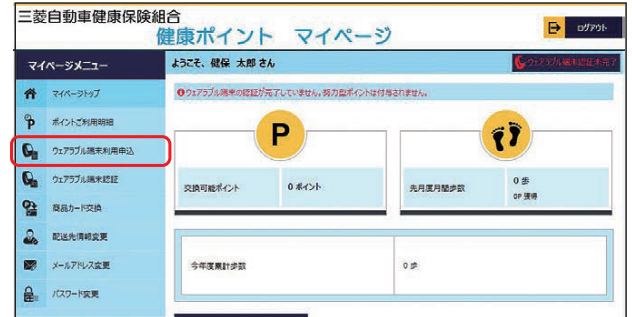
健康ポイント  
マイページログイン

健康ポイントマイページよりお申し込みをお願いいたします。

1 健康ポイントマイページにログインします



2 左側のマイページメニューより「ウェアラブル端末利用申込」をクリックします。



(下記お申し込み期間外は表示されません)

3 必要事項を入力していただきお申し込みください。

## お申し込み期間

- 【1回目】 6月1日～ 6月30日
- 【2回目】 11月1日～ 11月30日

なお、3年ごとに端末の更新を行うことができます。詳しい案内は健保ホームページや健康ポイントマイページに掲載致しますのでご確認ください。

## 注意

送付先住所の入力に誤りがないようご確認ください。  
(送付先不明で還付される事例が散見されますので、ご協力をお願いいたします。)

# ウェアラブル端末がお手元に届いたら

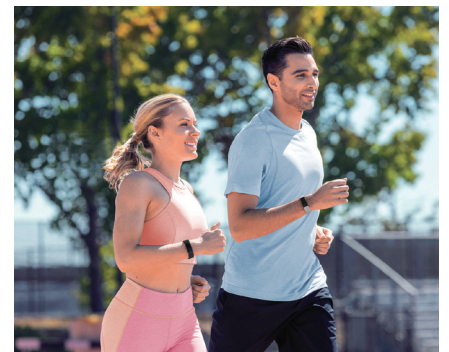
- 同封しているマニュアルを参照していただき、ウェアラブル端末の初回認証（アクティベート）を行ってください。
- 健康保険組合ホームページ内の「健康ポイントマイページ」から「ウェアラブル端末認証」を必ず実施してください。  
(ウェアラブル端末認証が行われないと、努力型ポイントが付与されません)



努力型ポイント（歩数データ）は月単位でまとめられ、毎月5日以降にデータを集約します。

正確な歩数データの登録を行うため、毎月4日までにウェアラブル端末とスマートフォンを同期させ、歩数をFitbit®アプリに反映させてください。

**この同期を怠った場合、歩数データをさかのぼってポイント付与いたしません。**（同期不足によるポイント不備は対応できません。）



## 健康ポイントマイページに関するお問い合わせ

健康ポイントマイページコールセンター(平日9:00～17:00)

☎ 0120-844-800

## ウェアラブル端末に関するお問い合わせ

Fitbit®ヘルプデスク(平日9:00～17:00)

☎ 0120-985-364

※メールでのご対応はできませんので、お問い合わせは電話でお願いいたします。