



# マイヘルスウェブの利用で MYポイントゲット!

**Q** MYポイントとは何ですか?

**A** マイヘルスウェブ上で健康増進に向けた行動をした際に付与される、インセンティブのことです。

**Q** ためたMYポイントは何に使えるのですか?

**A** 毎年夏に開催される大抽選会に応募できます。

**Q** MYポイントをもらうにはどうしたらいいですか?

**A** マイヘルスウェブのログインや各コンテンツの利用に応じて受け取ることができます。ポイント付与メニューは一覧をご参照ください。



## ポイント付与メニュー

アクション	獲得期間	獲得ポイント	条件
初回登録	初回のみ	10,000	初回登録した場合
ログインボーナス	1回/1日	10~60	MY HEALTH WEBへのログイン時にサイコロに出た目でポイントを随時付与
MHC記事閲覧	1回/1日	100	MY HEALTH CLUBの記事を閲覧するとポイント付与 (一度閲覧した記事は別の日に閲覧しても、付与対象にはなりません)
スマホウォーキング大会 エントリー	都度	1,000	スマホウォーキング大会にエントリーした方に付与
スマホウォーキング大会 参加	都度	30,000~ 60,000	スマホウォーキング大会で条件クリア+成績に応じて付与
健診受診(被保険者)	1回/年度	10,000	健康診断を受診で付与
健診受診(被扶養配偶者)	1回/年度	20,000	被扶養配偶者が健康診断を受診で付与
健診結果: メタボ項目クリア	1回/年度	10,000	40歳以上の方で健康診断のメタボ項目が基準値内だった場合に付与
特定保健指導 初回面談終了	1回/年度	10,000	特定保健指導対象者の方で初回面談を受診された方に付与
健康世帯(被保険者のみ)	1回/年度	20,000	前年度、資格証明書やマイナ保険証などを使用されなかった世帯に付与
機関誌「スマイル」各号の クイズ	4回/年度	3,000	せきゆけんぽが発刊する機関誌「スマイル」各号に掲載されるクイズに回答し、正解だった場合に付与
MHWイベント	都度	3,000~	各イベントごとに付与

### MYポイント の注意点



- 付与されたMYポイントは有効期限があります。年度単位(4月~3月)で管理され、翌年の大抽選会の応募期間を過ぎると失効となります。
- 退職等によりせきゆけんぽから脱退した場合は、MHWのアカウントは停止され、一切のサイト利用ができなくなります。ただし、引き続き任意継続被保険者になる場合は、ポイントはそのまま引き継がれます。
- ためたポイントは、被扶養配偶者や他者に譲渡できません(被扶養配偶者も別のポイント管理となります)。



## 予告 マイヘルスウェブ大抽選会

応募は **7月**

選べるコースが盛りだくさんの大抽選会開催の詳細は、次号発行のスマイル夏号でご案内します!

ためたポイントを使って  
豪華景品が当たる!