

ゆるく気長に
プチアクション!



「健プロ2026」情報



各種健康づくりメニューを実践し、健康増進や生活習慣の改善に取り組み、さまざまな商品と交換できるポイントを獲得しましょう!

① 健康づくりの実施

実施期間 ▶2026年4月~2027年2月

期間中に健康づくりメニュー(下表)に取り組む。

② 結果申告

①年度申請メニュー ▶2027年3月1日~10日

②都度申請メニュー ▶実施月の翌月1日~10日

実施した結果を「けんぽコネクト」の「申請書」から入力、送信!

③【健プロBenefit one】で商品交換

下記時期に「健プロ Benefit one」サイトへポイント付与。

①年度申請メニュー ▶2027年3月末頃

②都度申請メニュー ▶5月~9月分は2026年10月末頃

▶10月~2月分は2027年3月末頃

昨年度参加者の声

昨年度、マンスリーチャレンジ20項目中18項目に取り組んで**9,000pt**、年度申請メニューで4項目クリアして**4,000pt**、計**13,000pt**獲得!
Benefit oneで12,500pt使い、Amazonギフト券10,000円分ゲットしたよ!



何かと理由つけて運動ってサボりがちだけど、マンスリーチャレンジだと続けやすいし、健診結果の数値も良くなって嬉しい限りです♪

健プロ2026 健康づくりメニュー

①年度申請メニュー

メニュー	ポイント	内容
① 健診結果全項目再検査(要精密検査)なし	1000pt	定期健康診断や人間ドックの結果、全項目「再検査(要精密検査)」がなかった場合
	1000pt	定期健康診断や人間ドックの結果、紹介状があり病院で再検査を受け「二次健診費用補助」の申請をした場合
② 2027年2月末時点のBMIが18.5~25未満	1000pt	体重kg÷身長m÷身長mが普通体重である18.5~25未満の場合 (例)65kg÷1.70m÷1.70m=22.49→基準値内 【「年度申請」時に身長と体重を報告】
	1000pt	体重kg÷身長m÷身長mが普通体重である18.5~25未満でないが、昨年度の定期健康診断や人間ドックの数値より1以上改善した場合 (例)27.5から26.5や、16.2から17.5などの改善がある場合 【「年度申請」時に身長と体重を報告】
③ 毎日体重を「健康アプリ」等で記録	1000pt	健康管理アプリ等で毎日の体重を記録した場合
④ 「歯科医院受診」	1000pt	年1回以上、歯科医院を受診した場合【R8/3月~R9/2月受診分を対象とする】

筋肉をつけて
インナービューティー
目指そう♪



②都度申請メニュー

健康増進取組	マンスリーチャレンジ	各500pt	月毎に健保が提示する運動と生活改善チャレンジ項目を 毎日実施し、成功した場合 【R8/5月~R9/2月の20項目】
	銀行や健保主催イベント参加	各500pt	銀行や健保主催イベント等に参加した場合

■健プロ2026上期

「マンスリーチャレンジ」
実施予定表

*内容は変更する場合があります。

	5月	6月	7月	8月	9月
運動	5,000歩以上	肩のストレッチ	腹筋	スロースクワット	腹筋ウォーキング
生活	体重記録	目の運動	健康クイズ	無糖飲料	ランチで野菜

チャレンジ内容詳細は、行内LAN掲示板ならびにけんぽコネクトへ毎月月末に掲載される「健プロ2026」ニュースにてご確認ください。

健プロ
Benefit one
利用方法

初回
登録

団体ID▶C10005BFU
認証キー1▶健康保険の記号番号
認証キー2▶oita06440119



登録後は常にこちらからログイン。
お気に入りやブックマークに登録
しておくポイント確認が簡単♪

