

アルファ健康づくり

インセンティブ制度のご案内

アルファ健康保険組合では組合員の皆さまの健康増進を支援するために「アルファ健康づくりインセンティブ制度」を今年も実施致します。この制度は、目標を設定して運動を続けることにチャレンジする皆さんを応援するものです。健康な身体を維持するためには、毎日少しずつでも身体を動かす習慣をつけることが重要です。ぜひこの制度を活用して、健康づくりに取り組んでください。

●「アルファ健康づくりインセンティブ制度」とは、

1. 「健康づくりメニュー」と、「認定基準」 およびそれに基づく「ポイント数」を設定し
取得ポイントに応じて記念品を贈呈します。

参加対象は、アルファ健康保険組合の「被保険者」「被扶養者(配偶者のみ)」です。

原則、チャレンジするメニューと活動期間を以下の「エントリーシート」で事前に申告して
スタートし、終了時に「実績記録」を提出してください。

スタートする時期は任意ですが、活動期間の終了は3月末までとなります。

「②BMI」については、報告は任意とします。記載のない方は、ポイント付与対象となりません。

「③年間医療費」については、申告不要です。対象者には、健保にてポイントを付与します。

また、チャレンジ後の「実績記録」の提出は

スマホアプリ等の写しで週単位で実績がわかるものを
提出して頂きます。(従来の報告用紙でも可)

他のスポーツについては、自転車・水泳・ダンスなど、
スポーツジムの利用もポイント換算します。

但し、①運動習慣のエントリー及び実績報告がない方は

②BMI、③年間医療費のポイントは付与されません。



健康づくりメニュー		達成目標	ポイント数
①事前エントリー		6月中にエントリー	2
		活動開始時にエントリー	1
②運動習慣	ウォーキング (6,000歩/日)	3ヶ月間 540,000歩 (6,000歩/日)	3
		6ヶ月間 1080,000歩 (6,000歩/日)	7
		9ヶ月間 1,620,000歩 (6,000歩/日)	11
	ジョギング	3ヶ月間 75Km (6km/週)	3
		6ヶ月間 150Km (6km/週)	7
		9ヶ月間 225Km (6km/週)	11
	他のスポーツ (水泳・ジム等)	3ヶ月間 36時間 (3時間/週)	3
		6ヶ月間 72時間 (3時間/週)	7
		9ヶ月間 108時間 (3時間/週)	11
	設定した目標に 対して未達の場合	内容に関係なく ※事前エントリー者限定	1
③BMI (体格指数) 基準点: 18.5~25.0未満		申込・結果提出時、共に基準点範囲内	2
		申込時に基準範囲外で結果提出時に△2.0以上	1
		申込時に基準範囲外で結果提出時に△3.0以上	2
④年間医療費 (組合が負担した金額)		20,000円未満	1
		10,000円以下	2
		0円	4

①事前エントリーについて

6 月中にエントリーされた方、活動開始時にエントリーされた方には表の通りポイントを優遇いたします。

②運動習慣

「ウォーキング」「ジョギング」など、毎日実施しやすい運動にチャレンジしてください。チャレンジ期間を3ヶ月、6ヶ月、9ヶ月の3段階に設定しました。

期間ごとに「認定基準」を設けていますので、活動開始日と終了日を申告してください(途中変更可)。

「他のスポーツ」を選択する場合は、その運動名(水泳、自転車等)と実施日・実施時間の実績を報告してください。(運動名に応じて、認定基準を設定しポイント付与します)

年度の締めは、3月末となりますので、9ヶ月コースを選択する方は、7月1日以前の開始が必須です。

エントリーは、メニューの中から1コースのみ選択してください。(申告は6ヶ月で実績は3ヶ月でもまたその逆であっても構いませんが、継続する期間であることがポイント取得の条件です)

また、皆様が参加しやすいよう日又は週の基準を見直しを行いました。

開始時には速やかに申し込みを、終了時には忘れずに報告の提出をお願いいたします。

また「事前エントリーし実績報告で最低限の実績(540,000歩、150km、36時間)に満たなかった場合は参加賞として1点を付与いたします。

③BMI(体格指数)

BMIとは、肥満度を表す指数です。身長と体重から求められる値が「18.5～25.0未満」が基準値です。エントリー時と、チャレンジ終了時の身長と体重からBMIを計算して、自己申告してください。

$BMI = \text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$

(例 $70.0\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 25.7$)

*小数点第2位以下、切り捨て

BMI	判定基準
18.5未満	やせすぎ
18.5～25.0未満	普通(22.0が標準)
25.0以上	肥 満

チャレンジ終了時点で、BMIが普通の範囲(上表参照)に入っている方にポイントを付与します。

また、BMIの改善もポイント対象とします。チャレンジ終了後、BMIが基準外の方でも、開始時点よりBMIが2.0以上下がった方はポイントを付与します。

エントリーシート、実績報告書にBMI値の記載のない方は、ポイント付与対象外となります。

④年間医療費

26年1月～12月が認定の対象期間です。この間の医療費実績(健保負担額)が対象となります。

各医療機関から健康保険組合に実績データが送られてきますので、健保でポイント付与します。

2. 記念品の贈呈

チャレンジ終了後、獲得したポイントに応じて下表の基準で記念品を贈呈します。

実績報告の最終締め切り予定日は、27年4月9日(金)です。

個々のチャレンジの終了日に関係なく、記念品の贈呈は27年5月中旬を予定しています。