

東久留米市国民健康保険健康増進・サポート事業 ポイント付与基準

令和6年6月1日現在

1.ログイン・利用によるポイント

No.	項目	獲得ポイント	付与回数
1	初回ログイン（登録）	200	1回限り
2	日次ログイン	1	日
3	日次記録	歩数	2 日
		体重	2 日
		体温	2 日
		血圧	2 日
		血糖値	2 日

2.健診受診によるポイント

(1) 健診受診・問診ポイント

No.	項目	獲得ポイント	付与回数
1	健診受診	100	年
2	健診問診	50	年

(2) 健診・問診結果ポイント

①健診ポイント

No.	大項目	小項目	A	獲得ポイント	B	獲得ポイント	C	獲得ポイント	D	獲得ポイント	付与回数
			基準値内		基準値を超えるレベル		生活習慣改善や、医療機関の受診が推奨されるレベル		すぐに医療機関受診が必要なレベル		
1	身体測定	腹囲	男性：～84.9 女性：～89.9	100	男性：85.0～ 女性：90.0～ ～18.4 25.0～	50	-	-	-	-	年
		BMI	18.5～24.9				-		-		
2	血圧	収縮期血圧	～129	100	130～139 80～89	50	140～159	-	160～	-	年
		拡張期血圧	～79				90～99		100～		
3	脂質	空腹時中性脂肪	～149	100	150～299 175～299 35～39 120～139 150～169	50	300～499	-	500～	-	年
		随時中性脂肪	～174				300～499		500～		
		HDLコレステロール	40～				～34		-		
		LDLコレステロール	～119				140～179		180～		
		non-HDLコレステロール	～149				170～209		210～		
4	肝機能	AST(GOT)	～30	100	31～50 31～50 51～100	50	51～	-	301～	-	年
		ALT(GPT)	～30				51～		301～		
		γGTP	～50				101～		501～		
5	血糖	空腹時血糖	～99	100	100～125 5.6～6.4 100～125 (±)	50	126～199	-	200～	-	年
		HbA1c(NGSP)	～5.5				6.5～7.9		8.0～		
		随時血糖	～99				126～199		200～		
		尿糖	(-)				(+) 以上		-		

②問診ポイント

No.	項目	区分	獲得ポイント	付与回数
1	喫煙	はい	-	年
		いいえ	100	
		以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない	-	
2	飲酒	毎日	-	年
		週5～6日	-	
		週3～4日	-	
		週1～2日	-	
		月に1～3日	-	
		月に1日未満	-	
		やめた	-	
		飲まない(飲めない)	100	

3.その他の保健事業の参加によるポイント

No.	項目	獲得ポイント	付与回数
1	胃がん検診等の受診	50	年
2	大腸がん検診等の受診	50	
3	肺がん検診等の受診	50	
4	子宮頸がん検診等の受診	50	
5	乳がん検診等の受診	50	
6	特定保健指導の参加	50	
7	成人歯科検診の受診	50	
8	骨粗しょう症検診の受診	50	
9	健康講座等の参加	50	