

1. 制度全体について	
Q1	「るぷる」って、どんな意味がありますか？
A1	制度の内容を表す造語です。健康を循環する（ループ）、ポイントを貯める（プール）を合わせた造語で、制度の内容を表しています。
Q2	私は家族のものですが、「るぷる」に参加できますか？
A2	残念ながら参加できません。「るぷる」の対象者は、被保険者（本人）のみです。 ポイント獲得メニューとして、配偶者の方が「ファミリー健診・節目健診」「レディース検診」「歯科健診」「るぷる My チャレンジ」を受診することで、被保険者のポイントとなるメニューがあります。
Q3	途中入社しましたが、「るぷる」に参加できますか？
A3	参加できます。また、申請などの手続きは不要です。被保険者の資格を有した時点（入社した時点）で、自動的に「るぷる」に参加となりますので、申請などの手続きは不要です。ただし、ポイント付与の条件に該当しない場合、翌年のポイント付与はありません。 るぷるポイント付与の条件は ポイント獲得期間（1～12月）に在籍かつ、翌年4月1日に在籍している方です。
Q4	海外赴任をしています、「るぷる」の対象ですか？
A4	海外赴任の方も対象です。但しポイント付与は帰任時に一括して行います。海外赴任中の方はポイントの付与をとめて、帰任された際に一括して付与いたします。 （トヨタ自動車従業員のみ） ただし、すでに付与された有効となっているポイントは、有効期限内にご利用いただく必要がございます。赴任前、一時帰国されたタイミング等にご利用ください。
Q5	獲得ポイントはどのように確認できますか？
A5	ポイントによって異なります。下記をご覧ください。※7月以降、順次掲載予定です プロセスポイント(毎月の実績に応じて貯まる)：獲得月の3ヵ月後を目安に、るぷるサイト内「るぷるポイントのお知らせ」画面の「獲得プロセスポイント」欄へ随時掲載いたします。（※随時掲載されますが、獲得したポイントが利用可能となるのは、ポイント獲得した翌年の7月頃からとなります。） 成果ポイント（健診結果）：受診した翌年の7月頃に、るぷるサイト内「るぷるポイントのお知らせ」画面の「るぷるレポート」へ掲載いたします。

Q6	るぷるに関するお問い合わせ先を教えてください。
A6	○るぷる制度全般に関するお問い合わせ （るぷるサイトやポイントの利用方法、ポイントが付与されていない場合 など） まずは、本 Q&A やるぷるページをご確認ください。 ▶るぷる それでも解決しない場合は、健康増進 G へお問い合わせください。（0565-28-0079） ○商品に関するお問い合わせ（発送状況の確認、不良品の交換など） るぷるサイト「マイページ」内のお問合せフォーム またはるぷる事務局フリーダイヤルへお問い合わせください。（0120-929-601）
2. るぷるポイントについて	
Q1	トヨケンポーたるの登録は必須ですか？
A1	2026 年 7 月より、るぷるポイントは「デジタルポイント」として付与されます。 今後、ポイントのご利用や、獲得状況のご確認にはトヨケンポーたるの登録が 必須となります。トヨケンポーたるの詳細や登録方法はこちらをご確認ください。 ▶トヨケンポーたる
Q2	るぷるサイトに配偶者の情報が表示されているのはなぜですか？
A2	るぷるサイトは、被保険者本人と配偶者と、共通の画面をご覧ください仕様となっております。 会員情報には、直近で登録した内容が反映される状況となります。 （生年月日は初回登録時から変更不可となりますが、注文の際に影響はございません。） 必要に応じて、ご注文の際にメールアドレスや配送先の変更をお願いいたします。
Q3	スマートフォンを持っていません。 紙のポイント券を発行するなど、他の対応方法はありますか？
A3	恐れ入りますが、本サービスはデジタルでのご利用を前提としており、 個別のご事情による紙のポイント券の発行には対応いたしかねます。 なお、カタログ商品や紙クーポンのお申込みはパソコンからご利用いただけますので、 あわせてご検討ください。（デジタルクーポンはスマートフォンからのみご利用可能です。） スマートフォン・パソコンをお持ちでない場合は、大変お手数ではございますが、 ご家族やご友人の端末をご利用いただくなどの方法もご検討いただけますと幸いです。 何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

Q4	るぷるポイント券を失くしました。再発行できますか？
A4	2025 年度発行の紙ポイント券は、申請書にて手続きをしていただくことで再発行が可能です。「再発行申請書」を以下よりダウンロードし、必要事項記入の上、トヨタ健保に送付してください。（FAX では受理できませんのでご注意ください。） ▶ポイント券再発行 <u>尚、2026 年以降付与分（るぷるデジタルポイントから交換した紙クーポン）については、ポイント管理上再発行は出来かねますのでご注意ください。</u>  ▲再発行可  ▲再発行不可
Q5	任意継続者へのるぷるポイント付与はありますか？
A5	条件に該当する場合のみに付与します。るぷるポイント付与の条件はポイント獲得期間（1～12 月）に在籍かつ、翌年 4 月 1 日に在籍している方です。 ※4 月 1 日資格喪失の場合は、付与対象外となります。 該当する場合は前年分のるぷる獲得ポイントを 7 月頃に付与します。 任意継続中の方にも従業員様と同様に健康づくりをされた分だけポイントをお付けしています。
Q6	るぷるポイント券が配布されません。
A6	※2026 年 7 月より、るぷるポイントは「デジタルポイント」として付与されます。運用変更に伴い、今後紙のポイント券は配布されません。トヨケンばーたる内からるぷるサイトにログインし、ポイントのご確認・ご利用をお願いいたします。 また、ご自身がるぷるポイント付与の条件を満たしているか、ご確認ください。 るぷるポイント付与の条件はポイント獲得期間（1～12 月）に在籍かつ、翌年 4 月 1 日に在籍している方です。
Q7	有効期限を勘違いして、過ぎてしまいました。もう利用できないのでしょうか？
A7	有効期限を過ぎてしまったものは一切ご利用できません。PoPo やポータルサイトなどでも有効期限を呼びかけております。 るぷるポイントの有効期限が 2028 年 6 月 30 日の場合、割引契約施設（宿泊）、指定旅館・ホテルでのご利用は、チェックイン日が 2028 年 6 月 30 日までが有効です。 利用できないケース：2028 年 6 月 10 日に 2028 年 7 月 1 日宿泊の予約をした場合、チェックイン日が有効期限を経過しているので利用できません。

Q8	被保険者本人以外がるぶるポイントを利用できますか？（親、兄弟等）
A8	扶養家族の範囲であれば、利用可能です。
Q9	家族や同僚とるぶるポイントを合算して利用できますか？
A9	合算はできません。被保険者ごとの利用となります。 また、るぶるポイントは被保険者本人とその扶養家族のみがご利用いただけます。
Q10	健保を脱退しましたが、るぶるポイントは利用できますか？
A10	健保脱退後であっても、発行済(付与済)のるぶるポイント券は、有効期限までご利用いただけます。ただし、健保脱退後はカタログ商品との交換でのみご利用いただけます。（薬局・割引施設施設ではご利用いただけません。） 健保脱退日（資格喪失日）等によって、対応が異なります。詳しくはこちらをご確認ください。▶ 健保脱退済・脱退予定の方のるぶるポイントについて
Q11	るぶるポイント券（紙クーポン）を拾いました。
A11	お手数ですが、最寄りの警察署や施設等に落とし物としてお預けください。
3. ポイント獲得メニューについて	
Q1	ポイントを獲得するには、申請する必要がありますか？
A1	基本的には自動で獲得となりますが、一部申請が必要なものもございます。 «必要なものの例» 「るぶる My チャレンジ」、 一部「フィットネスクラブ（例：カーブス等）のご利用」等 «不要なものの例» 診療所無料歯科健診の受診等
Q2	成果ポイント獲得には、健診後申請が必要ですか？
A2	申請の必要はありません。 定期健診、節目健診、ファミリー健診の結果から判断します。
Q3	健保契約以外の「フィットネスクラブ」を利用した場合、ポイントを獲得できますか？
A3	トヨタ自動車(株)ウェルチョイスのフィットネスクラブでの利用も対象となります。 それ以外は申し訳ありませんが、ポイント獲得できません。
Q4	ファミリー健診を受診すると、誰でもポイント獲得できるのですか？
A4	配偶者の方のみです。ご両親・ご子息が「ファミリー健診」を受診されてもポイント獲得できません。 ※ファミリー健診の対象年齢は、36～74 歳です。この年齢以外の方が他の健診を受診されてもポイント獲得できません。

Q5	海外赴任中に保険証未使用のポイントが獲得できないのはなぜですか？
A5	海外赴任中の方は、赴任先での医療費を会社が負担しており実質無料となっているため、 るぶる制度のポイント獲得対象外となっております。
Q6	市町村やパート先の健診の受診結果を健保に送付すれば、ファミリー健診のポイントは獲得できますか？
A6	提出必須項目を満たしている場合は、ポイント獲得の対象となります。質問(問診)票も必要ですので、健診推進グループまでご連絡のうえ結果票のコピーと質問(問診)票を合わせてご提出ください。

4. ポイント利用メニューについて

Q1 ポイントの利用方法がわかりません。

A1 ・ご利用方法の詳細はこちらをご確認ください。▶[るぷるデジタル化について](#)
大まかな流れは以下となります。

① トヨケンぽーたるへ▶[ログイン](#) ※ログイン方法が不明な場合は▶[こちら](#)

② トヨケンぽーたる TOP

「るぷるサイトはこちら」をクリック



※初回アクセス時のみ、マイページ内の「メールアドレスの変更」にて
メールアドレスをご登録いただき、その後「会員情報変更」を実施ください。

③ 以下画像の手順でお申込み・ご利用ください。

利用メニュー詳細、利用可能施設一覧はこちらをご確認ください。

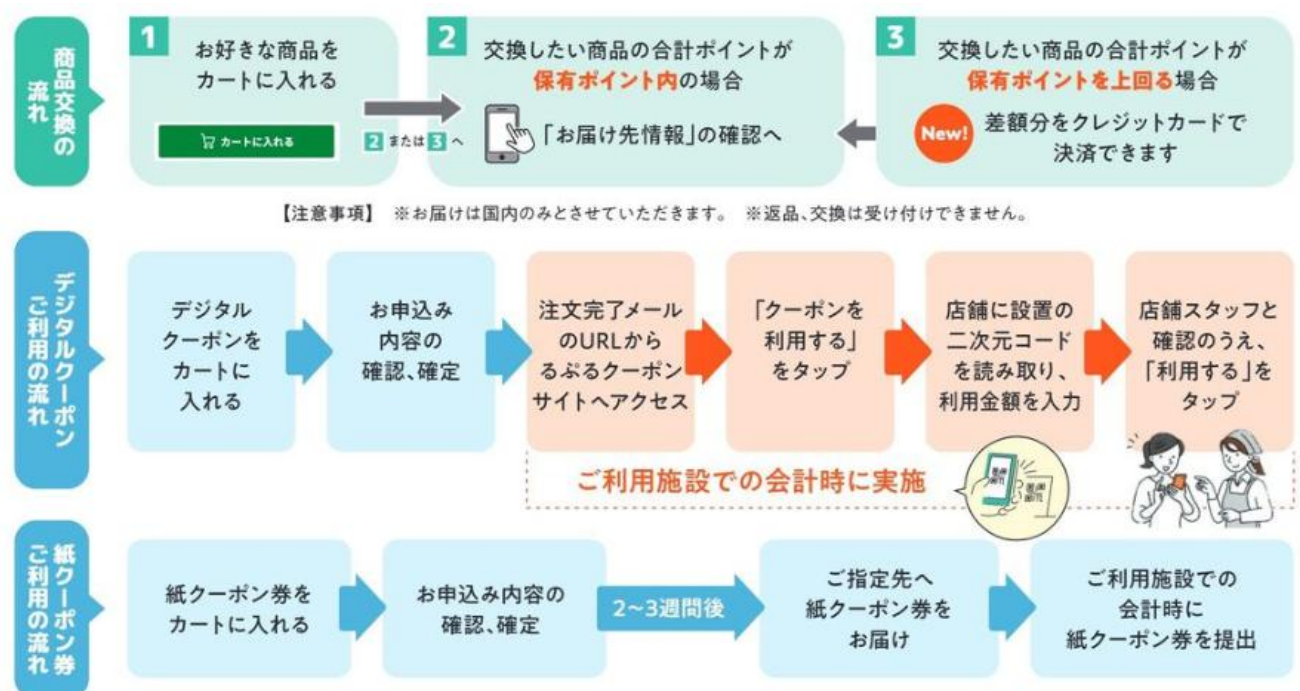
▶[メニュー詳細](#)

※契約施設や健診でご利用いただく場合は、利用先が「デジタルクーポン」対応施設か、
「紙クーポン券」対応施設か、必ず事前にご確認のうえお申込みください。

※施設利用クーポン（デジタルクーポン・紙クーポン券）につきまして、
ご注文後のキャンセル・返品等はお受けできません。

※デジタルクーポンをご利用の際は、必ず事前にデジタルクーポンのお申込みを
お済ませのうえ、施設窓口へスマートフォンをご持参ください。

※紙クーポン券のお届けは、お申込みの2～3週間後を予定しております。
ご利用日まで余裕を持ってお申込みください。



Q2	デジタルクーポンを申し込んだ後の流れが分かりません。																					
A2	デジタルクーポンのお申込み後、実際に施設でご利用いただく際の確認方法は2通りございます。 ※デジタルクーポンはスマートフォンからのみご利用いただけます。 スマートフォンからご確認ください。 ★注文完了メールからの確認方法 ○メール内の「デジタルクーポンの表示はこちらから」URLをタップ ※一定期間経過後にクーポンサイトへ遷移した場合、ポータルのID・PWの入力が必要となります。 ※注文完了メールは、被保険者本人、配偶者間でご転送いただいて差し支えございません。(共通のURLとなります。) ★るぶるサイトからの確認方法 ①るぶるサイト内のマイページをタップ ②マイページ内の交換履歴をタップ ③デジタルクーポン注文履歴の「オーダーID」をクリック ④申込履歴詳細画面の一番下「デジタルクーポンの表示はこちらから」をタップ その後の手順は、▶るぶるデジタル化について ページの「※デジタルクーポンの利用方法詳細」をご確認ください。																					
Q3	トヨケンぽーたるやるぶるサイトに表示されている利用可能ポイント数と、るぶるポイントのお知らせに表示されている未使用ポイント計が異なっています。																					
Q3	利用可能ポイントは、デジタルポイント(2026 年度以降付与分)の残高のみが表示されております。(2025 年度発行の紙ポイント券の分は表示に含まれません。) トヨケン▶ ぽーたる 利用可能なポイント 7,000ポイント るぶるサイトはこちら>> るぶる▶ サイト 利用可能ポイント 🟢 7,000 ▼るぶるポイントのお知らせ 未使用ポイントの合計と上記表示は異なります。(※2025 年の発行がない方は一致する場合があります) <table><tr><td rowspan="5">ポイント使用状況</td><td>付与年度</td><td>付与ポイント</td><td>未使用ポイント</td><td></td></tr><tr><td>2025</td><td>5,000</td><td>5,000</td><td> るぶるレポート </td></tr><tr><td>2026</td><td>7,000</td><td>7,000</td><td> るぶるレポート </td></tr><tr><td>2027</td><td>0</td><td>0</td><td> るぶるレポート </td></tr><tr><td colspan="2">未使用ポイントの合計</td><td></td><td> 12,000 </td></tr></table>	ポイント使用状況	付与年度	付与ポイント	未使用ポイント		2025	5,000	5,000	るぶるレポート	2026	7,000	7,000	るぶるレポート	2027	0	0	るぶるレポート	未使用ポイントの合計			12,000
ポイント使用状況	付与年度		付与ポイント	未使用ポイント																		
	2025		5,000	5,000	るぶるレポート																	
	2026		7,000	7,000	るぶるレポート																	
	2027		0	0	るぶるレポート																	
	未使用ポイントの合計			12,000																		

Q4	2025 年度発行の紙ポイント券が手元に残っています。どうすれば利用できますか？
A4	JTB 店舗以外の利用可能施設では、 2025 年度発行の紙ポイント券をそのままご利用いただけます。 カタログ商品申込・もしくは JTB 店舗でご利用されたい場合は、紙のポイント券をデジタルポイントへ移行するお手続きが必要です。▶移行申込書 ※ポイントを利用するには、お届けした「るぷるポイント券」の原本が必要です。 ポイント券を紛失してしまった場合は、再発行のご申請が必要です。 ▶ポイント券再発行
Q5	2025 年度発行の紙ポイント券と、2026 年度付与のるぷるポイントを併用することはできますか。
A5	可能です。JTB 店舗以外の利用可能施設では、 2025 年度発行の紙ポイント券をそのままご利用いただけます。 カタログ商品申込・もしくは JTB 店舗でご利用されたい場合は、紙のポイント券をデジタルポイントへ移行するお手続きが必要です。▶移行申込書
Q6	誤った商品・クーポンを申し込んでしまいました。キャンセルできますか？
A6	施設利用クーポン（デジタルクーポン・紙クーポン券）、映画特別鑑賞券をご注文の場合、キャンセル・返品等はお受けできかねます。 その他商品については、ご注文当日のみ受け付け可能です。 るぷるサイト「マイページ」内のお問合せフォーム、 またはるぷる事務局フリーダイヤルへお問い合わせください。（0120-929-601） 尚、日付が変わってのキャンセル・返品等はお受けできません。
Q7	生協（工場売店・メグリア）で利用できますか？
A7	利用できません。生協では「けんぼあっせん」との商品引き換え時（※2027 年 3 月末終了）、もしくは「カルスポ」での受講費の支払い時のみにご利用いただけます。
Q8	薬局でるぷるポイントの利用対象になる商品を教えてください。
A8	健康づくりに関連する商品になります。例えば家庭用医薬品、マスクなどの衛生用品、特定保健用食品等でご利用いただけます。化粧品やその他の食品にはご利用いただけません。詳しくは、こちらをご確認ください。▶メニュー詳細
Q9	るぷるポイントが利用できる薬局はどちらになりますか？
A9	こちらの利用可能施設一覧からご確認ください。▶メニュー詳細 スギ薬局、スギヤマ薬品などでご利用いただけます。

Q10	施設側が誤って多くるぶるポイントを受け取ってしまいました。
A10	健保までご連絡ください。
Q11	昨年のカatalogから健康グッズを選択しても良いですか？
A11	昨年以前のカatalogは利用できません。 「るぶるサイト」内の商品から交換となります。
Q12	ポイント交換で届いた商品が不良品でした。
A12	るぶるサイト「マイページ」内のお問合せフォーム またはるぶる事務局フリーダイヤルへお問い合わせください。(0120-929-601)
Q13	割引契約施設でポイントが利用できなかったのですが、何故ですか？
A13	るぶるポイントの利用できない施設かもしれません。割引契約施設ページ内の「るぶるポイント利用メニュー」のアイコンがついていない施設では利用できません。 ▶割引契約施設・保養所検索 ▶メニュー詳細
Q14	じゃらん等の別の旅行会社から予約した場合も利用できますか？
A14	利用できません。ご利用いただけるのは当健保指定の旅行会社を経由して予約された場合のみです。 予約方法は宿泊施設によって異なります。詳しくはこちらをご確認ください。 ▶メニュー詳細
Q15	ポイント利用メニューは、今後増えることはありますか？
A15	はい、ございます。皆様のご要望をお伺いしながら追加を検討しています。 反対に現在あるメニューがなくなることもありますので、あらかじめご了承ください。
5. るぶる My チャレンジについて	
Q1	利用登録ができません。
A1	以下の項目をご確認ください。 1. 半角で入力しているか 2. 記号、生年月日など 1 桁の場合、0 をつけて入力をしていないか ▶記号番号の確認方法 3. 被保険者とその扶養家族（配偶者）であるか
Q2	海外でも利用可能ですか？
A2	可能です。インターネットが利用できる環境であればご利用いただけます。
Q3	T-WAVE が使えないので、WEB での参加はできませんか？
A3	参加いただけます。 T-WAVE 以外でも、自宅の PC・タブレット・個人のスマートフォン

	などインターネットご利用できる環境であれば参加可能です。
Q4	ログインができません。
A4	以下の項目をご確認ください。 1. 半角で入力しているか 2. 記号、生年月日など 1 桁の場合、0 をつけて入力をしていないか ▶ 記号番号の確認方法 3. 被保険者とその扶養家族（配偶者）であるか 4. 利用登録はしてあるか (ログインページ下部の「利用登録」ボタンより、本人認証を行なってください。 利用登録が無い場合は次の画面へ変移します)
Q5	マイナ保険証登録に伴い旧保険証を捨てたため、「記号・番号」が分かりません。
A5	こちらをご確認ください。 ▶ 記号番号の確認方法
Q6	ログイン ID は従業員コードでしょうか？
A6	利用登録時に任意に設定いただいた英数字がログイン ID となっています。WEB 版を初めてご利用いただく場合は利用登録が必要です。
Q7	ログイン ID・パスワードを忘れてしまいました。
A7	ログイン画面の「情報変更」より、「ログイン ID」または「パスワード」をご変更ください。
Q8	チャレンジしている運動がメッツ表にないのですが、どうすればいいのでしょうか？
A8	類似の運動を選択してください。(※早見表にない場合は類似の運動でもかまいません。)
Q9	途中の週で目標メッツ数を入力し忘れたため、中止も入力もできません。どうすればよいのでしょうか？
A9	今回のご提出分は紙申請をご利用ください。こちらで申請内容を登録後、WEB 画面は続きの日付からご入力いただけるようになります。
Q10	開始日を変更できませんか？
A10	現在から 4 週間前までならば、変更可能です。運動記録画面の「運動開始日を変更する」をクリックして、変更してください。 ただし、入力中のデータは破棄されますのでご注意ください。
Q11	WellGo について教えてほしい。
A11	健康管理アプリ「WellGo」は、トヨタ自動車（株）安全健康推進部が運営されています。お問い合わせに関しても当該部署までお願いいたします。