

# シニアるふる 獲得ポイントの内容

ポイントの上限 10,000 ポイント(1ポイント=1円相当)

獲得メニュー	説明	獲得ポイント数
健康しるし	①筋トレ 筋トレの実施状況(○・×)を記入 ※同封「座ったままで健康体操」をご参照。	5ポイント/日
	②血圧 血圧計の数値を記入	5ポイント/日
	③ウォーキング 歩数計の歩数(または分数)を記入。 6000歩以上(または60分)以上の達成。	6000歩達成日は 10ポイント/日
	④健康診断 ※トヨタ健保以外での受診時は、結果表コピー添付	500ポイント/年
	⑤保険証未使用 医療機関に受診しなかった月を健保で確認。 ※申告・証明書は不要です。	100ポイント/月
	⑥ジェネリック医薬品を使用 処方箋など、ジェネリック医薬品利用の証明を添付。	100ポイント/月
	⑦その他健康づくり(自由記入) 自由記入欄に申告。月に最大4項目まで。 参加の証明 レシート、パンフレットのコピーなど ※証明が困難な場合は記入のみ (例) 保養所宿泊・旅行・予防接種・ハイキング・プール・フィットネスクラブなど ※上記は一例で、健康づくりなら受付します!	同月に何度実施しても 1項目につき 100ポイント/月 (最大4項目)
結果	⑧BMI 3月に記入したBMI:25未満 (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)	500ポイント
	⑨血圧 3月に記入した平均血圧: 最大130未満 かつ 最低85未満	500ポイント
	⑩喫煙 3月に記入した喫煙状況:吸わない	500ポイント