

健診値改善チャレンジ

前年度と比較して、健診値が改善すると、自動的にポイントが付与されるキャンペーン企画です！

PepUpから健診改善チャレンジポイント付与が始まりました。付与ルールは下記を参照下さい。



●対象者

ポーラ・オルビスグループ健康保険組合に加入する従業員の方で、

各社の指定期日 までに健康診断を受けられた方

⚠ 指定期日以降の健診受診は対象外となりますので、期日どおり余裕をもって健診予約をお願いします。

●ポイント

健康年齢と、各健診項目の改善結果により、最大 **1,600ポイント** 付与
＜ポイント内訳＞

項目	前年度結果	2023年度結果	付与ポイント
健康年齢	不要	実年齢との差	▲0.1歳あたり10pt (最大▲10歳=1,000pt)
BMI	A・C・データなし	A	100pt
その他項目	1) A・データなし 2) B・C・D 3) C・D	1) A 2) A 3) B	いずれの場合も50pt

その他項目一覧

血圧

1. 収縮期血圧
2. 拡張期血圧
3. 空腹時血糖

糖代謝

4. HbA1c
5. HDLコレステロール

脂質

6. LDLコレステロール
7. 中性脂肪

肝機能

8. γ -GTP
9. ALT(GPT)
10. AST(GOT)

グループ健康管理センターから 項目改善のポイント

血圧

▶ 減塩・減量・有酸素運動

糖代謝

▶ 糖分・脂肪分の少ない食事・
節酒・有酸素運動

脂質

▶ 糖分・脂肪分の少ない食事・
有酸素運動

肝機能

▶ 減量・節酒

今日からあなたも実践へ。
そして健康診断へGO！！