kickake® カロミル

iDAけんぽウィンターフェスト2026

AI技術を使った話題のアプリで自然と健康習慣を身につけよう！

期間 2026 1.9 金 ～ 2.8 日

参加対象者 iDA健康保険組合加入者

ポイントの概要

1日の最大獲得ポイント合計数は16点

例) 歩数4点＋食事(朝／昼／夕)6点＋体重2点＋動画4点＝16点

記録項目	ポイントと基準
歩　数	3,000歩～4,999歩：1点 5,000歩～7,999歩：2点 8,000歩～9,999歩：3点 10,000歩～：4点
食事記録回数	朝2点、昼2点、夕2点 翌日以降の記録：1点
体重記録回数	1日1回：2点 翌日以降の記録：1点
動 画 閲 覧	1日2動画以上の閲覧：4点 ※1日1動画で2点獲得

イベント期間中、アプリで配信される応援メッセージを確認するとボーナスポイントGETのチャンス！？

※ 歩数は、手入力不可となります。
iPhoneは「iOSヘルスケア」、androidは「Health Connect」に連携すると自動で歩数がカウントされます。

※ 体重や食事の記録回数は連携されますが、体重の数値や食事内容は組合に連携はされませんのでご安心ください。

参加特典

ポイント達成で必ずもらえる

獲得ポイントに応じてギフトをゲットしよう!!

スターバックスデジタルギフト

100P以上	達成で…	500円分

amazon デジタルギフトカード

150P以上	達成で…	1,000円分
200P以上	達成で…	2,000円分
300P以上	達成で…	3,000円分
400P以上	達成で…	4,000円分
450P以上	達成で…	4,500円分

さらに！ 下記の条件を達成ごとにAmazonギフト1,000円分をプレゼント！

条件
- 1日平均歩数が7,000歩以上
- 食事記録回数が合計45回以上

※ イベント最終日の総ポイントが賞品の対象です。

参加特典対象条件
- ★ イベント終了日までiDA健保に加入されている方
- ★ イベント終了後のアンケートに回答している方
- ★ iDA健保公式LINEに登録している方

❗賞品はLINEにてお送りします。必ずプロフィールまでご登録ください。

イベントの参加方法

1 『カロミル』アプリをダウンロード

▶iPhoneをご利用の方

Download on the App Store

▶Androidをご利用の方

Google Play で手に入れよう

2 イベントにエントリー

イベント参加QRコードはこちら

1）イベント参加QRコードを読み取ります。

2）参加者識別番号欄に下記の通り番号を入力し、エントリーを行ってください。

例）保険証番号：12345、生年月日：19900401の方
⇒「1234519900401」を入力

初めてエントリーする方のみ行ってください。
※これまでにエントリーしたことがある方は不要

お問い合わせ先：iDA健康保険組合 ＜info@ida-kenpo.jp＞

iDA健康保険組合