



# iDAけんぽ スプリングフェスト2026



プレイベント開催  
初めの方も参加しやすい  
短期開催!

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 4.10 金 ~ 4.23 木

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注意ください。

## 参加特典

獲得ポイントに応じて

amazonギフトカード をゲット

総ポイント数

50P以上

500円分

100P以上

1,000円分

200P以上

2,000円分

通年参加賞

年4回(春夏秋冬) 全て参加でプレゼント!  
賞品はおたのしみに!

※通年参加賞は冬季イベント終了後の配布となります。

対象条件

- ★ イベント終了日までiDA健保に加入されている
- ★ イベント終了後のアンケートに回答している
- ★ iDA健保公式LINE・My設定を登録している

① 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



▶ Androidをご利用の方



### 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) 資格情報番号：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