

# 失効するポイントの確認方法と ポイントの交換方法

The image shows a mobile application interface for tracking points. The main screen displays a current balance of 10,000 points, a step counter at 1,500/9,000, and a 'ポイント' (Points) icon circled in red. A detailed view of the 'おたのしみ' (Points) section is shown to the right, with red boxes highlighting the '次回に失効するポイント' (Points expiring next time) section and the '商品と交換する' (Exchange for goods) button.

**おたのしみ**

所属団体ポイント QOLismポイント

現在のポイント 2,641 pt

今月分の獲得予定ポイント 113 pt

付与日：毎月 第一火曜日  
※ 第一火曜日が月初日・祝日の場合は翌営業日  
※ 今月分の獲得予定ポイントは確定前のため、変更となる可能性があります。  
※ 今月分の獲得予定ポイントは、翌月のポイント加算タイミングで現在のポイントに追加されます。

**次回に失効するポイント 1,487 pt**  
失効日：2026年3月31日  
[ポイント履歴を見る](#)

ポイントを商品と交換する

活動で貯まったポイントは色々な商品と交換が可能です。詳しくはポイント交換一覧をご覧ください。

交換できる商品ラインナップはこちら

**商品と交換する**

[ポイント獲得方法](#)

ホーム ナレッジ からだ こころ **ポイント**