

マイヘルスアップキャンペーン

My Health Up CAMPAIGN

今年度も開催します!

11月16日(土)
参加登録スタート!

これまでにご参加いただいたみなさまから、「生活習慣を見直すきっかけになった」「運動する気になった」と好評の声をいただいている「マイヘルスアップキャンペーン」。今年度も開催いたします!

年末年始は生活習慣が乱れがち。参加して食べすぎや飲みすぎ、運動不足を防ぎましょう!

2ヵ月間のうち
「できた」日が
40日以上あれば
達成賞をプレゼント!



マイヘルスアップキャンペーンの概要

日程

登録期間

令和6年11月16日(土)～11月30日(土)

実施期間

令和6年12月1日(日)～令和7年1月31日(金) (2ヵ月間)

対象者

当健保組合の被保険者

内容

24種類の中から2コースを選び、「できた／できなかった」を毎日記録。
「できた」日が2コースとも40日以上あれば達成賞をプレゼント!

食生活編

- ① LOVEベジタブルコース
- ② お控えなすって! 塩コース
- ③ 飲み物は無糖コース
- ④ おやつは我慢コース
- ⑤ 腹八分目がベストコース
- ⑥ 噛む噛むゆっくりコース
- ⑦ 朝ごはんを食べようコース
- ⑧ 寝る前は食べないコース

運動編

- ⑨ 毎日、ラジオ体操コース
- ⑩ 毎日、8000歩コース
- ⑪ 階段を使おうコース
- ⑫ いろいろ運動コース
- ⑬ 腰痛・肩こり改善コース
- ⑭ 15分deストレッチコース
- ⑮ 筋トレで筋力UPコース
- ⑯ 呼吸と姿勢改善コース

日常生活編

- ⑰ タバコよ、さらばコース
- ⑱ 飲むなら適量コース
- ⑲ 歯を大切にコース
- ⑳ おはよう&ありがとうコース
- ㉑ 手洗い・うがいコース
- ㉒ いい湯だな～コース
- ㉓ 自分だけのリラックスタイムコース
- ㉔ 6時間寝たろうコース

参加方法

参加登録期間中に、キャンペーンサイト

<https://mhup.healthlog.jp/mjkenpo/healthup/gate/top>

にアクセスし、案内に沿って参加登録をしてください。

当健保組合ホームページに掲載予定のご案内からもアクセス可能です。

参加登録に必要なもの

- ① 健康保険証(記載されている保険者番号をご確認いただく際に必要です)
- ② メールアドレス(メールアドレスを登録IDとして使用します)

スマホは
こちらから
簡単アクセス!

