

今年度も開催!

マイヘルスアップキャンペーン

My Health Up CAMPAIGN

「意外と継続できて自信になった」「生活習慣を見直すきっかけになった」「達成賞もあるので運動する気になれる」と毎年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。もちろん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!

11月16日(日)
参加登録
スタート!

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7年11月16日(日)~11月30日(日)

実施期間 令和7年12月1日(月)~令和8年1月31日(土) (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」で達成賞をプレゼントいたします。

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 階段をしようコース
- 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

2ヵ月間で「できた」日が40日以上あれば達成賞をプレゼント!

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

- 健康保険証または「資格確認書」「資格情報のお知らせ」「マイナポータル」
(保険者番号をご確認いただく際に必要です)
- メールアドレス(登録IDとして使用します)

スマホの方は
こちらから!

