

ヘルスアップキャンペーン2024

参加対象：実施期間中に当健保組合に加入している被保険者、被扶養者である配偶者

エントリー方法

★Web（マイヘルスアップ）から各自で参加登録を行ってください
登録方法は健保組合のホームページまたは事業所担当者からの案内をご確認ください。

★任意継続者、被扶養者である配偶者の方もWebで参加できます
保険証に記載されている記号・番号・校番で登録できます。

★パソコンやスマートフォンを保有しない方は、記録用紙で参加できます
事前に事業所担当者へ参加申し込みをしてください。
記録用紙は健保組合ホームページからプリントアウトしてご使用ください。

エントリー期間
4月22日
5月31日
実施期間
5月16日
7月15日

健保組合ホームページ
はこちら
※Web（マイヘルスアップ）
の参加登録は
4月22日から開始

チャレンジ概要

①チャレンジコースを選ぶ

21コースの中から2つを選択（必須コースあり）※詳しくは隣のページをご確認ください。

②チャレンジ開始

取り組みができた日は「○」、できなかった日は「×」を記録
※「毎日、8000歩コース」を選んだ方は、日々の歩数も記録します。
上位者ランキングはWeb（マイヘルスアップ）で発表！

③チャレンジ終了

実施期間中の合計ポイント数が**80ポイント以上**で達成！



入力・提出期限

★ Web（マイヘルスアップ）で参加：7月22日（月）までに入力完了

★ 記録用紙で参加：7月26日（金）健保組合必着（80ポイント以上達成者のみ）

※記録用紙は事業所でまとめて提出いただきます。回収の締切は、事業所担当者へご確認ください。
※任意継続者の方は、健保組合へ直接お送りください。

特典

達成賞 80ポイント以上を達成した人全員にプレゼント！

オーラル&リラックス セット
・オラツーミー ポータブル 1個
・めぐリズム
蒸気でグッドナイト 首もとあったかパック 1枚
・めぐリズム 蒸気でホットアイマスク 1枚
・いい湯立ち入浴剤 1包

特別賞 達成者の中から抽選で**52名**にプレゼント！



ドクターエア 3DスーパーブレードPRO 1名

ティファール ラクラックナー コンパクト電気圧力鍋 4名

オムロン 体重組成計 カラダスキャン 6名

タイガー コーヒーメーカー 6名

パナソニック 目もとエステ 4名

MOGU フィットチェア 8名

パナソニック 電動歯ブラシ ドルツ 8名

エレコム スクエア型バランスクッション 15名

— 1 — ※賞品のデザイン、カラーは予告なく変更する場合があります

ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

21コースの中から2つを選択

①必須コースから1つ選ぶ

- サラダファースト
- 階段を使おう
- プラスワンエッグ
- 毎日、8,000歩
- 噛む噛むゆっくり



②残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

※ もう1つも必須コースから選んでもOK

普段できていないことにも
チャレンジ！



食生活編

| コース№ | コース名 | チャレンジ目標 | 4つの効果 |
|------|-------------------|---|--|
| 1 | 必須コース サラダファースト | ● 食事はサラダから食べる | ● 食後の血糖値の急激な上昇を抑えられる ● よく噛むので満腹感を得やすい ● 食物繊維を多く摂れる ● ビタミン、ミネラルを摂れる |
| 2 | 必須コース プラスワンエッグ | ● タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ● 特に体を動かす前後に、意識して摂る | ● 栄養バランスがより理想に近く ● 集中力が高まる ● 腹持ちが良くなり、間食が減らせる ● 体づくりに役立つ |
| 3 | 必須コース 噛む噛むゆっくり | ● 1口につき20回以上を目安に噛む ● 食事は15分以上かけて食べる | ● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす ● 肥満、メタボの予防になる ● 脳や筋肉への刺激となり、活性化される |
| 4 | 腹八分目がベスト | ● 毎食、腹八分目で終わりにする ● “ながら食”をしない | ● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 食べすぎによる胃腸への負担を減らせる ● 肥満、メタボの予防になる ● 食べすぎによる食後の眠気を減らせる |
| 5 | 朝ごはんを食べよう | ● 毎日、朝ごはんを食べる | ● “下力食い”による肥満を防ぐことができる ● 胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される ● 代謝を高め、太りにくくなる ● 脳が活発になり、集中力や記憶力が増す |
| 6 | 寝る前は食べない | ● 就寝2時間前は食べない ● 夕食でのエネルギー摂取を控える | ● 中性脂肪の吸収を抑えることができる ● 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる ● 肥満、メタボの予防になる ● 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる |
| 7 | 適塩を心がけよう | ● めん類の汁は飲まずに残す ● しょうゆやソースはかけるのではなく、つける | ● 塩分摂取を控えることができる ● 高血圧の予防になる ● 濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ● 心疾患や脳血管疾患などの突然死や胃がんの予防になる |
| 8 | フルーツを食べよう | ● 毎日、フルーツを食べる | ● 食物繊維を摂れる ● お菓子に比べより健康的な栄養補給ができる ● ビタミン、カリウムを摂れる ● 高血圧や肥満のリスクを下げる |

運動編

| コース№ | コース名 | チャレンジ目標 | 4つの効果 |
|------|-------------------|-------------------------|---|
| 9 | 必須コース 階段を使おう | ● 1〜3階程度は階段を利用して昇り降りをする | ● 足腰の筋肉が鍛えられる ● 余分な糖質や脂肪を消費してくれる ● 基礎代謝が上がって、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する |
| 10 | 必須コース 毎日、8000歩 | ● 毎日、8000歩以上歩く | ● 余分な脂肪や糖質を燃焼させる ● 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる ● 糖尿病やメタボを予防できる ● うつ病の予防に効果的 |
| 11 | 毎日、ラジオ体操 | ● 毎日、ラジオ体操をする | ● 肩こりや腰痛を予防、解消する ● 筋肉が付き、基礎代謝が上がる ● 全身の血行を促進する ● 肥満、高血圧の予防になる |
| 12 | 腰痛・肩こり改善 | ● 毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う | ● 腰痛予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● 肩こりを改善する ● 基礎代謝がアップし、内臓脂肪が付きにくくなる |
| 13 | 15分deストレッチ | ● 毎日、15分ストレッチを行う | ● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● ストレスの解消になる |
| 14 | 1日30分、身体を動かそう | ● 毎日、30分以上身体を動かす | ● 肥満や生活習慣病の予防になる ● 腰痛、肩こりなどの予防につながる ● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● ストレス解消に役立つ |

日常生活編

| コース№ | コース名 | チャレンジ目標 | 4つの効果 |
|------|---------------|------------------------------------|--|
| 15 | タバコも、さらば | ● 今日1日タバコを吸わない | ● 肺がん、肺疾患を予防できる ● 肺機能、心機能などが回復し体力が向上する ● 消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ● 肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る |
| 16 | 飲むなら適量 | ● 適量を守って、お酒を楽しむ ● 今日はお酒を飲まない | ● 肝臓病を予防できる ● アルコール依存症を予防できる ● 肝機能や胃腸機能を回復できる ● 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる |
| 17 | 歯を大切に | ● 毎食後、歯磨きをする ● 1日1回は徹底的に磨く | ● 虫歯や歯周病を予防できる ● 食事がおいしく食べられる ● 歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ● 口臭の予防、改善になる |
| 18 | 毎日、体重を量ろう | ● 減量効果が期待できる ● 数値変動により意識や行動が変わる | ● カロリーを意識した食生活になる ● 健康や身体を意識した生活になる |
| 19 | いい湯だな〜 | ● シャワーで済ませず、湯船につかる | ● 毛細血管が広がって、血行がよくなる ● 疲労回復、リラクゼーション効果がある ● 新陳代謝がよくなる ● 肩こり、腰痛、肌荒れを改善する |
| 20 | 6時間寝たらう | ● 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる | ● 疲労回復し、気力、集中力が増す ● メタボの予防になる ● 精神的なストレスから回復する ● 高血圧、糖尿病の予防になる |
| 21 | 自分だけのリラックスタイム | ● 1日30分、自由な時間を確保して、リラックスできることをする | ● 心がリフレッシュする ● リラックスして眠れる ● 疲労回復によい ● 肥満やうつを防ぐ |

— 2 —