

MY HEALTH UP CAMPAIGN

9月16日(火)
エントリー
スタート!!

2025秋

健康保険組合では、この秋も皆様の健康づくりを支援するため、
「マイヘルスアップキャンペーン」を開催いたします。
皆様のご参加をお待ちしております!!

**達成者には QUO カード Pay プレゼント
コースは個々または事業所で選択可能**

※事業所からコース選択の指定がない場合は、個々で2コース選択し取り組みましょう

参加対象者

長野県機械金属健康保険組合の被保険者(家族・任意継続の方は除く)

エントリー期間

令和7年9月16日(火)～9月30日(火) ※この期間に必ずエントリーしてください。

実施期間

令和7年10月1日(水)～11月30日(日)の61日間

※エントリー期間中、実施期間中のコース変更はできません。

最終入力期日

令和7年12月10日(水)

キャンペーンの内容

以下の24種類の中から必ず**2コースを選択**、実施を記録し、達成者全員に
QUOカードPay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

◆キャンペーンの特長

- ① 食事・運動・生活の3つのカテゴリから自分に合ったコースが選択できる
- ② パソコン・スマホを使って記録ができる
- ③ 達成した方にはQUOカードPayをプレゼント

◆キャンペーンの参加方法

- ① まずはキャンペーンサイトへアクセス
<https://mhup.healthlog.jp/kikaikinzoku/healthup/gate/top>
登録したメールアドレス宛に届くURLから、必要事項を入力
して参加登録完了
- ② 24コースの中から2コースを選択



キャンペーンに関する問い合わせ先

長野県機械金属健康保険組合 電話 0263-32-1878 担当: 小林、山田

長野県機械金属健康保険組合