

# 健康は放っておけば失われてしまう資源です。

2025秋

マイヘルスアップキャンペーンで自分の健康課題に取り組みましょう！

## ●自分にピッタリと思えるコースが見つかる

ピッタリと思うコースだからこそ意欲的に取り組める

## ●多用なライフスタイル、モチベーションにも対応

各個人の「使える時間」「意欲」「興味のある運動」に合わせてコースの選択が可能

## ●挫折しない仕組み

コースがどう健康に役立つか解説を設けているため納得感が得られる

## マイヘルスアップキャンペーンの3ステップ

- STEP 1** コースを選ぶ  
24コースの中から、参加者自身が取り組むコースを2つ選びます。
- STEP 2** チャレンジ・記録  
「できた」「できなかった」で記録をつけます。
- STEP 3** GOAL  
達成基準を満たしたら、目標達成です。

## コース選択をアシスト

- 全24コースから、悩みに応じたコースをオススメします。
- 各コースごとに「難易度」「効果」「達成に向けたヒント」などを掲載。



禁煙も選べます  
減量は、気になる健診結果・  
お悩みを入れるとオススメ  
コースを案内します

## 記録をつける

- 選択したコースそれぞれ「できた」「できない」の入力を行います。

カレンダーから日付を選んで登録する方法と月単位でまとめて登録する方法の2パターンをご用意しております。



達成賞  
QUOカード  
Pay

達成基準（50日実施）を満たしたら

1コース達成で **500円分**  
2コース達成で **1500円分** プレゼント！

※1コース達成・2コース達成 いずれかひとつの受賞となります。



## キャンペーン概要

### ● エントリー期間

**2025/9/16(火) - 9/30(火)**

この期間に必ずエントリーしてください。開始後のエントリーはできません。

### ● 実施期間

**2025/10/1(水) - 11/30(日)**

入力締切: **2025/12/10(水)**

### ● 達成賞について

マイヘルスアップキャンペーンにエントリーして達成基準（50日実施）を満たした方が対象となります。

- ※QUOカードPayの配信は2025年12月中を予定しています。
- ※「pay-email.quocard.jp」からメールが送信されます。
- ドメイン指定されている方は登録をお願いいたします。

## キャンペーンへのエントリー方

- STEP 01** キャンペーンサイトにアクセスし、「参加登録はこちら！」をクリックします。  
➡ キャンペーンサイト
- STEP 02** 「利用資格の確認」画面で参加パスワードとなる「保険者番号」を入力し、「次へ」をクリックします。  
※「保険者番号」はマイナポータルや資格情報のお知らせ、資格確認書で確認できる「0」で始まる8桁の番号です。
- STEP 03** 「参加登録の受付」画面が表示されますので、メールアドレスを入力し、「送信」をクリックします。登録されたメールアドレス宛に「参加登録のご案内」が送信されます。  
※メールアドレスの入力を間違われると、参加登録案内をお届けできません。  
※「kenpo-net.jp」「po.mcci.or.jp」からメールが送信されますので、ドメイン指定をされている方は登録をお願いします。  
※QUOカードPayはキャンペーン参加時に登録したメールアドレスへ配信します。参加登録時はスマートフォンで利用できるメールアドレスを登録してください。
- STEP 04** 受信した「参加登録のご案内」に記載されたURLをクリックすると、参加登録画面が表示されますので、必要事項を入力してください。完了画面が表示されましたら、参加登録完了となります。



キャンペーン応募に関する  
個人情報について

- 本キャンペーンは健保および事業所における被保険者の健康づくりを目的に行われます。
- 本キャンペーンの応募を通じて利用者様から提供いただきました個人情報、本キャンペーンの運営及び目的に関すること以外に使用することはありません。