

健康は放っておけば失われてしまう資源です。
今からできる小さな一歩が未来の人生を変えます。



～いつまでも「好きなことを続けられるからだ」でいましょう～

マイヘルスアップキャンペーン2026春で自分の健康課題に取り組みましょう！

参加する



記録する



達成する



あなたの「使える時間」「意欲」「興味のある運動」「健康課題」にあった
2コースをお選びください

2コース選択必須 → 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無い場合は個々で2コース選択

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。



昨年度要望の多かった

ログインの保持機能搭載
共用PCでは使用しないでください



達成基準（50日実施）を満たしたら

達成賞
QUOカード
Pay

1コース達成で 500円分 プレゼント！
2コース達成で 1,000円分



※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

2026/4/17(金) - 4/30(木)

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

2026/5/1(金) - 6/30(火)

入力締切: 2026/7/10(金)

▶ ● 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。
⇒進呈時に資格のある方が対象

※QUOカードPayの配信は2026年7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法

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使え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ご提供いただきました個人情報を、本キャンペーンの運営及び目的に関する以外に使用することはありません。

お問い合わせ先: マイヘルスアップキャンペーン事務局 Mail: kikaikinzoku@kenpo-net.jp または 長野県機械金属健康保険組合【小林・山田】