

健康推進キャンペーン実施要領(2025/7修正版)

目的	健康的な生活習慣を身につけ、習慣化を図る機会とする																												
	・自分の体と生活習慣に関心を持ち、健康行動のきっかけづくりとする																												
	・「参加する動機」と「やり遂げる成功体験」を提供する																												
名称	ウォーキングキャンペーン	マイヘルスアップキャンペーン																											
方法	(株)法研主催のウォーキングイベントへの相乗り参加(他健保との同時開催)	当組合主催のキャンペーン																											
期間	2025年5月1日～2025年6月30日	2025年10月1日～2025年11月30日																											
	2ヶ月間	2ヶ月間																											
種目	ウォーキング	食事・運動・日常生活に関わる健康行動																											
対象者	被保険者本人(任意継続被保険者は除く)																												
	* 健康上の問題がなければ誰でも参加可能 ～こんな方にオススメ～ ・ウォーキング習慣をつけたい方 ・ウォーキングを継続したい方 ・何か運動をしたいと思っている方 ・健康について興味がある方 ・歩き方の基本を学びたい方	* 誰でも参加可能:24コースから2コース選択する ※2コース選択が必須。1コースのみでのエントリー不可																											
	㊦ 下記の方は参加を見合わせてください ・主治医から運動を制限されている ・腰、膝、足などに痛みがある ・腎臓病を治療中、または蛋白尿が出る ・不整脈や心臓病を治療中で医師から運動についての指示を受けていない この他、体調に自信がない方はご遠慮ください	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食事編</th> <th>運動編</th> <th>日常生活編</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①LOVEベジタブル</td> <td>⑨毎日、ラジオ体操</td> <td>⑰タバコよ、さらば</td> </tr> <tr> <td>②お控えなすって!塩</td> <td>⑩毎日、8,000歩</td> <td>⑱飲むなら適量</td> </tr> <tr> <td>③飲み物は無糖</td> <td>⑪階段を使おう</td> <td>⑲歯を大切に</td> </tr> <tr> <td>④おやつは我慢</td> <td>⑫いろいろ運動</td> <td>⑳おはよう&ありがとう</td> </tr> <tr> <td>⑤腹八分目がベスト</td> <td>⑬腰痛・肩こり改善</td> <td>㉑手洗い・うがい</td> </tr> <tr> <td>⑥噛む噛むゆっくり</td> <td>⑭15分deストレッチ</td> <td>㉒いい湯だな～</td> </tr> <tr> <td>⑦朝ごはんを食べよう</td> <td>⑮筋トレで筋力UP</td> <td>㉓自分だけのリラックスタイム</td> </tr> <tr> <td>⑧寝る前は食べない</td> <td>⑯呼吸と姿勢改善</td> <td>㉔6時間寝たろう</td> </tr> </tbody> </table> ・事業所ごとに特定コースに参加するよう呼びかけて、実施コース(テーマ)を従業員に選択してもらうことも可能 ・事業所からコース選択の指定がない場合は、個々で2コース選択する		食事編	運動編	日常生活編	①LOVEベジタブル	⑨毎日、ラジオ体操	⑰タバコよ、さらば	②お控えなすって!塩	⑩毎日、8,000歩	⑱飲むなら適量	③飲み物は無糖	⑪階段を使おう	⑲歯を大切に	④おやつは我慢	⑫いろいろ運動	⑳おはよう&ありがとう	⑤腹八分目がベスト	⑬腰痛・肩こり改善	㉑手洗い・うがい	⑥噛む噛むゆっくり	⑭15分deストレッチ	㉒いい湯だな～	⑦朝ごはんを食べよう	⑮筋トレで筋力UP	㉓自分だけのリラックスタイム	⑧寝る前は食べない	⑯呼吸と姿勢改善
食事編	運動編	日常生活編																											
①LOVEベジタブル	⑨毎日、ラジオ体操	⑰タバコよ、さらば																											
②お控えなすって!塩	⑩毎日、8,000歩	⑱飲むなら適量																											
③飲み物は無糖	⑪階段を使おう	⑲歯を大切に																											
④おやつは我慢	⑫いろいろ運動	⑳おはよう&ありがとう																											
⑤腹八分目がベスト	⑬腰痛・肩こり改善	㉑手洗い・うがい																											
⑥噛む噛むゆっくり	⑭15分deストレッチ	㉒いい湯だな～																											
⑦朝ごはんを食べよう	⑮筋トレで筋力UP	㉓自分だけのリラックスタイム																											
⑧寝る前は食べない	⑯呼吸と姿勢改善	㉔6時間寝たろう																											
達成目標	総歩数48万歩で達成	50日実施できれば達成																											
組合目標	参加者	1,400名	参加者	1,400名																									
	達成者	1,000名	達成者	1,000名																									
募集方法	・(株)法研のwebサイト利用し実施する ・参加にはメールアドレスを必須(ログインIDとして使用)とし、パソコン・スマートフォン、タブレットからのエントリーとする ・開催1月前を目安に開催チラシPDF(エントリー方法掲載)を事業所にデータ提供し、各事業所にて社内LANあるいは印刷して掲示・配布等の方法で周知を行う ・開始時、健保ホームページ上にキャンペーン開催のバナー表示しエントリー可能となる→秋は開始2週間前からエントリー開始																												
記録方法	・歩数の記録は、web上で行う方法と、アプリ「Reno Body」とアカウント連携し自動反映する方法があり、併用も可 ・歩数のほか体重、日記の入力、写真投稿可能	・選択したコースそれぞれ「できた」「できない」の入力をweb上で行う(コース⑩は歩数入力もあり※任意) ・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																											
評価	(株)法研で集計し、インセンティブ(参加賞・達成賞)の手配、配信を行う 実施結果について希望の事業所にデータ提供(CSV出力)を行う→エクセル出力とする																												
参加賞	3日以上歩数登録でQUOカードPay300円分進呈 * 達成賞以外の該当者 * 当組合内で1,000名を超えた場合は抽選	なし																											
達成賞	達成基準を満たしたらQUOカードPay500円分進呈 * 当組合内で1,000名を超えた場合は抽選	1コース達成でQUOカードPay500円分進呈 2コース達成でQUOカードPay1500円分進呈																											

※春と秋の年2回開催しますので、両キャンペーンへの参加が可能です。
 ※期間の途中でもエントリー可能ですので、期間中に加入した方も参加できますが、エントリー時期によっては達成賞の該当にならない可能性があります。
 →秋は開始2週間前から事前にエントリー期間を設けるため、期間の途中でのエントリーは不可とします。
 ※期間途中や参加賞・達成賞進呈時に資格喪失している場合はインセンティブの進呈の対象外となります。
 ※インセンティブはQUOカードPayの事務局から登録時のメールアドレスに送りますので、配布時に迷惑メール設定がされていたり、メールアドレスが変更されていると受け取れない場合がありますので、ご注意ください。