

# 2026年度健康推進キャンペーン実施要項

2026/3/23

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、健康行動を行う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	マイヘルスアップキャンペーン2026春		マイヘルスアップキャンペーン2026秋		
方法	当組合主催のキャンペーン		当組合主催のキャンペーン		
期間	2026年5月1日～2026年6月30日		2026年10月1日～2026年11月30日		
	※エントリー受付は開始前2週間のみ		※エントリー受付は開始前2週間のみ		
対象者	被保険者本人(扶養者・任意継続被保険者は除く)				
種目	食事・運動・日常生活に関わる健康行動				
	24コースから2コース選択する				
	・1コースは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		㉔6時間寝たろう	
達成目標	50日実施できれば達成		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 実施方法	・(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記録入力				
参加賞	なし		なし		
達成賞	1コース達成でQUOカードPay500円分進呈		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Pay1,000円分進呈		2コース達成でQUOカードPay1,000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。
- ・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。