

ユアサ健康保険組合

生活習慣チャレンジ キャンペーン

『生活習慣チャレンジキャンペーン』を開催します！

日々の生活習慣改善に向けた目標を設定し、毎日の記録付けで健康を意識することによりポイントが貯まるお得なキャンペーンです♪
みなさま奮ってご参加ください！



実施期間

2025/1/1(水)～3/31(月)

昨年度よりポイント
が増えてるよ！

健康ポイントがもらえる！

設定目標(最大5項目まで)の「できた」記録入力を
1ヶ月15日以上3ヶ月達成すると、

最大 **5,000** ポイント獲得 できます！

【付与条件】 ① デイリーログイン **15日以上/月**
② 生活習慣チャレンジ達成 **90個以上/月**

かつ

生活習慣チャレンジを 90個以上/月 達成するための条件 (例)

- ・ 目標設定 **3**個 … **30**日以上全て「できた」でクリア
- ・ 目標設定 **4**個 … **23**日以上全て「できた」でクリア
- ・ 目標設定 **5**個 … **18**日以上全て「できた」でクリア

1ヶ月達成
1,000
ポイント



Hop

2ヶ月達成
2,000
ポイント



Step

3ヶ月達成
5,000
ポイント



Jump!

◇キャンペーンへの参加は、健康ポイントへの登録が必要となります。

◇付与条件は、①②の両方を満たす必要があります。

※記録は、対象日の14日後(2週間後)まで入力が可能で、対象日の15日後に記録が確定します。定期的にサイトにログインし記録入力をしましょう。

但し、デイリーログインポイントはログインした当日1日分しかカウントされません。

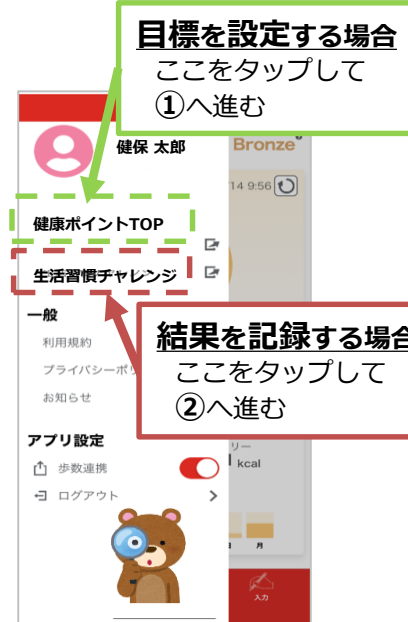
※スマホの「マイノート」の記録入力は今回のキャンペーン対象ではありません。健康ポイントPCサイトへのログインが必要です。

※目標は3項目から設定できます。

※ポイントはキャンペーン期間終了後、3ヶ月間のデータを集計し付与します。(4月下旬予定)

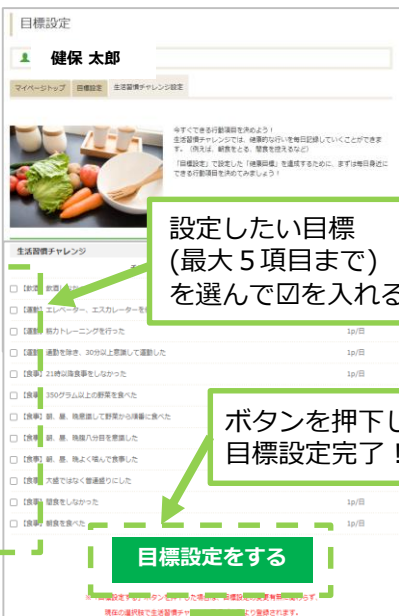
『生活習慣チャレンジ』の目標を設定、結果を記録するとき

健康ポイント アプリ

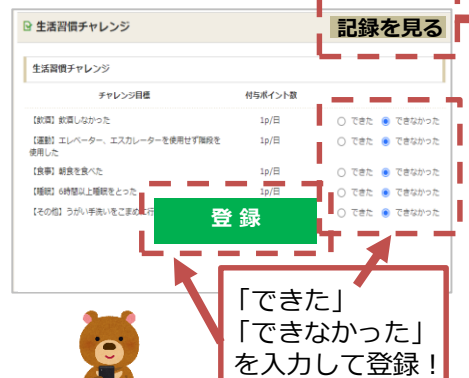


健康ポイント PCサイト (WEB)

① 目標を設定する



② 結果を記録する



③ 記録内容を見る



『生活習慣チャレンジ』 目標一覧

『生活習慣チャレンジ』目標は**最大5項目**まで設定できます。

1. 【飲酒】 飲酒しなかった
2. 【運動】 エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使用した
3. 【運動】 筋力トレーニングを行った
4. 【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した
5. 【食事】 21時以降食事をしなかった
6. 【食事】 350グラム以上の野菜を食べた
7. 【食事】 朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた
8. 【食事】 朝、昼、晩腹八分目を意識した
9. 【食事】 朝、昼、晩よく噛んで食事了
10. 【食事】 大盛ではなく普通盛りにした
11. 【食事】 間食をしなかった
12. 【食事】 朝食を食べた
13. 【睡眠】 6時間以上睡眠をとった
14. 【睡眠】 就寝2時間前からスマートフォン、PC、テレビを使用しなかった
15. 【睡眠】 昼休みに仮眠をとった
16. 【その他】 うがい手洗いをこまめに行った
17. 【その他】 毎食後に歯磨きをした
18. 【その他】 リラックスする時間を30分設けた

