

マイ ヘルスアップ キャンペーンの 始めどきです!

なんと

ステキな賞品と交換できる!

1日に3コース全て48日以上達成した人に

2500

ポイントを
プレゼント

どれにする? 3つのコースを選んで、健康づくりに挑戦!

食生活

- ① LOVEベジタブルコース
- ② 飲み物は無糖コース
- ③ 腹八分目がベストコース
- ④ 噛む噛むゆっくりコース
- ⑤ 寝る前は食べないコース

運動

- ⑥ 毎日、ラジオ体操コース
- ⑦ 毎日、8000歩コース
- ⑧ 階段を使おうコース
- ⑨ 腰痛・肩こり改善コース
- ⑩ 1日30分、身体を動かそうコース

日常生活

- ⑪ 歯を大切にコース
- ⑫ いい湯だな～コース
- ⑬ 毎日、測定コース
- ⑭ 就寝1時間前は
PC・スマホなどは見ない!コース
- ⑮ 毎日同じ時間に起床しようコース

参加対象者	実施スケジュール
名糖健康保険組合の 被保険者・被扶養配偶者 (6月30日時点在籍者)	キャンペーン期間：2025年5月1日(木)～6月30日(月) 感想入力期間：2025年6月23日(月)～7月16日(水) 最終入力期限：2025年7月16日(水) マイヘルスウェブのポイントプレゼントは、8月上旬頃の予定です。

キャンペーン開始と同時に参加しよう! キャンペーン期間▶2025年5月1日(木)～6月30日(月)

