

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

2025/6/1日～8/31日

大量ポイント獲得の
チャンスだよ！

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
- ② 生活習慣チャレンジ達成

15日以上/月
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

2ヶ月達成
2,000
ポイント

3ヶ月達成
5,000
ポイント



◇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。

ただし、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サイトにログインし、記録入力が必要です。

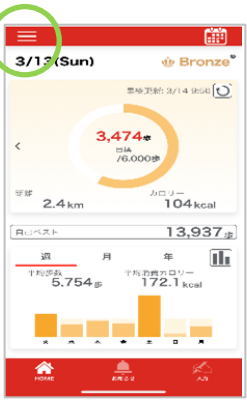
※生活習慣チャレンジ目標は最大5項目まで設定できます。キャンペーンポイントを獲得するには最低3項目以上の設定が必要です。

※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。(9月下旬予定)

※キャンペーン終了日に当健康保険組合の健康保険資格がない方へはポイントは付与されません。

『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



こちらを
タップ!

目標を設定する場合
ここをタップして
①へ進む

結果を記録する場合
ここをタップして
②へ進む

健康ポイント PCサイト (WEB)

①目標を設定する



「生活習慣チャレンジ」の目標を設定しましょう!

「健康ポイント」付与ルール

バーナーをタップ!

②結果を記録する



記録を見る

登録

「できた」「できなかった」を入力して登録!

③記録内容を見る



過去の記録
内容を確認

『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。

- 【飲酒】 飲酒しなかった
- 【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
- 【運動】 筋力トレーニングを行った
- 【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した
- 【食事】 21時以降食事をしなかった
- 【食事】 350グラム以上の野菜を食べた
- 【食事】 朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた
- 【食事】 朝、昼、晩腹八分目を意識した
- 【食事】 朝、昼、晩よく噛んで食事した
- 【食事】 大盛ではなく普通盛りにした
- 【食事】 間食をしなかった
- 【食事】 朝食を食べた
- 【睡眠】 6時間以上睡眠をとった
- 【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
- 【睡眠】 昼休みに仮眠をとった
- 【その他】 うがい手洗いをこまめに行った
- 【その他】 毎食後に歯磨きをした
- 【その他】 リラックスする時間を30分設けた

