

生活習慣バージョンアップチャレンジ


「令和8年度第1回くうねるあるく+ふせぐ」の実施について

当健康保険組合では、生活習慣の「くう（食事）」「ねる（睡眠）」「あるく（歩行）」「ふせぐ（感染予防）」に着目し、生活習慣の改善を楽しみながら身につけることができる保健事業「生活習慣バージョンアップチャレンジ『令和8年度第1回くうねるあるく+ふせぐ』」を実施します。

本事業は年2回の実施期間中に、特設サイトで生活習慣に関する10分程度の動画セミナーを見て小テストに回答したり、毎日の歩数を管理して体を動かすことを意識すること等により健康リテラシーの向上を目的としています。

また、参加者には頑張りに応じてAmazonギフト券や健康グッズ等のインセンティブを準備していますので、是非お気軽にご参加ください。

対象者	当健康保険組合の被保険者
実施期間	①令和8年6月1日～6月30日の1カ月 ②令和8年10月（詳細については9月頃お知らせします。）
エントリー期間	令和8年5月20日15時～6月23日
内容	<ul style="list-style-type: none">・歩数のランキング掲載・食事に関する動画セミナー（10分程度＋小テスト）・睡眠に関する動画セミナー（10分程度＋小テスト）・感染予防に関する動画セミナー（10分程度＋小テスト）・健康に関する動画の配信（10分程度）・毎日メルマガ（健康アドバイスとリフレッシュ運動動画）・事前事後アンケート
インセンティブの付与について	実施期間中に以下の項目を達成するとポイントが付与され、ポイントに応じたAmazonギフト券や健康グッズ等と交換できます。 <ul style="list-style-type: none">・実施期間中の平均歩数が1日5,000歩以上・・・700ポイント・食事に関する動画セミナーの視聴＋小テスト回答 ・・・100ポイント・睡眠に関する動画セミナーの視聴＋小テスト回答 ・・・100ポイント・感染予防に関する動画セミナーの視聴＋小テスト回答 ・・・100ポイント ※小テストの正解数は問いません

インセンティブについての留意事項	<p>ポイントは実施月の翌々月 10 日に付与されます。</p> <p>※令和 8 年 6 月実施分と令和 8 年 10 月実施分のポイントは合算することができます。また、有効期限は令和 9 年 3 月 31 日です。</p> <p>※実施期間中に資格を喪失された方にインセンティブは付与されません。</p>
参加方法	<p>令和 8 年 5 月 20 日 15 時以降に、当組合ホームページトップからバナーをクリック、または下記の QR コードを読み取り、保険者番号「06170229」、健康保険の記号・番号等を入力し、ログインしてください。</p>  <p>(https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/)</p>
参加費用	無料
個人情報について	<ul style="list-style-type: none"> ・本事業につきましては、(株)あまの創健に委託契約をしています。対象者の確認等を目的とし、健康保険の記号・番号、氏名、生年月日を(株)あまの創健に通知しています。 ・事業終了後に事業所へ参加者氏名、歩数などの記録を提供する場合があります。 ・これらの個人情報の取扱いについて同意しない方は、あらかじめその旨健康保険組合までお申し出ください。

※ご不明な点は健康保険組合にお問合せ下さい。

2026
第1回

生活習慣バージョンアップチャレンジ くうねるあるく+ふせぐ

動画と小テスト



動画と小テスト



団体対抗ランキング



動画と小テスト



健康習慣を
一緒に始めよう！



▼紹介動画



▼エントリー



事前エントリー **2026 05.20** 15:00~
START

POINT

01 特別動画セミナー

「エクササイズ」「目の健康」を
テーマにした新作を含む
16本の動画が期間中“見放題”！



がん予防するための？
がん予防と
生活習慣
Part1

POINT

02 くうねるメルマガ

楽しいイラストや健康づくりに
役立つアドバイスを、
1ヶ月間毎日配信します！



POINT

03 ごほうびポイント

歩数登録・動画視聴で
ポイントGET！
ポイントは、Amazonギフト券など
お好きなアイテムと交換できます！



申込期間 | 5/20(水)~6/23(火)

開催期間 | 6/1(月)~6/30(火)

北陸情報産業健康保険組合