

マイヘルスアップキャンペーン

My Health Up Campaign

当組合では、みなさんの健康づくりを支援するため、今年も「マイヘルスアップキャンペーン」を開催いたします。
キャンペーンに参加し、楽しみながら健康的な生活習慣を身につけましょう!

登録期間 令和8年 9月1日(火)～ 9月30日(水)

実施期間 令和8年10月1日(木)～11月30日(月)の2カ月間

対象者 当組合の被保険者・被扶養配偶者

内容 以下の24種類の中から2コース※を選び、毎日「できた」「できなかった」を記録。
「できた」日が2コースとも40日以上あれば、目標達成。

QUO Pay



達成賞として
QUOカード Pay
をプレゼント!

コースは24種類!

おすすめ!

運動編



食生活編



- 1 LOVEベジタブル コース
- 2 お控えなすって! 塩 コース
- 3 飲み物は無糖 コース
- 4 おやつは我慢 コース
- 5 腹八分目がベスト コース
- 6 噛む噛むゆっくり コース
- 7 朝ごはんを食べよう コース
- 8 寝る前は食べない コース



- 9 毎日、ラジオ体操 コース
- 10 毎日、8000歩 コース
- 11 階段を使おう コース
- 12 いろいろ運動 コース
- 13 腰痛・肩こり改善 コース
- 14 15分deストレッチ コース
- 15 筋トレで筋力UP コース
- 16 呼吸と姿勢改善 コース

※運動編から必ず
1つ選んでください。



日常生活編



- 17 タバコよ、さらば コース
- 18 飲むなら適量 コース
- 19 歯を大切に コース
- 20 おはよう&ありがとう コース
- 21 手洗い・うがい コース
- 22 いい湯だな～ コース
- 23 自分だけのリラックスタイム コース
- 24 6時間寝たろう コース



登録方法

参加登録期間になりましたら、当組合ホームページのトップページに「マイヘルスアップキャンペーン」のバナーが設置されます。バナーをクリックし、案内に沿って参加登録をすすめてください。
(下の二次元コードからも参加登録ができます)

登録はスマホ・パソコンどちらでもOK /

登録に必要なもの

- ① 保険者番号および健康保険の記号・番号がわかるもの★
- ② メールアドレス

被保険者と被扶養配偶者がメールアドレスを共有することはできません。個別のアドレスをご用意ください。

<https://ai-kenpo.or.jp/>

愛知県信用金庫健康保険組合

検索



★「マイナポータル」「資格情報のお知らせ」「資格確認書(お持ちの方のみ)」のいずれか