

2021 年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

1. 参加対象者 当健康保険組合の被保険者

2. 実施期間 【第1グループ】 2021年 9月1日(水) ~ 10月31日(日)
【第2グループ】 2021年10月1日(金) ~ 11月30日(火)

3. コース内容

コース	具体的内容	達成	付与 ポイント	付与 期間
(A) 毎日朝食	毎日朝食をとる	25日	200	1ヶ月
(B) 毎日野菜・果物	毎日野菜(小鉢1皿分)か果物を食べる	25日	200	1ヶ月
(C) 就寝2時間以上前の食事	毎日就寝2時間以上前に食事を済ませる	25日	200	1ヶ月
(D) 毎食後歯磨き	毎食後歯磨きをする	25日	200	1ヶ月
(E) 睡眠6時間以上確保	毎日6時間以上の睡眠をとる	25日	200	1ヶ月
(F) ラジオ体操・ストレッチ	毎日ラジオ体操又はストレッチ(3分以上)をする	25日	200	1ヶ月
(G) 腰痛・転倒予防体操	毎日腰痛・転倒予防体操をする	25日	200	1ヶ月
(H) 階段を使う	毎日10階分以上階段を使う(下りも可)	25日	200	1ヶ月
(I) 1日30分運動	1日30分以上運動をする	30分	8	1日
ウォーキング	1ヶ月1日平均10,000歩以上歩く	平均 10,000歩	600	1ヶ月
	1ヶ月1日平均7,000歩以上歩く	平均 7,000歩	400	1ヶ月
体重記録	毎日体重を測定する	25日	200	1ヶ月
血圧記録	毎日血圧を測定する	25日	200	1ヶ月

※ A~Iのうち最大2コースまで(ウォーキング、体重記録、血圧記録を除く)選択可とします。

4. 実施方法

(1) パソコン・スマホを持っている方

※操作に不慣れな方は、人事担当課へ「登録申請書」を提出。

(人事担当課はとりまとめの上、当組合へ送付。提出期限：第1グループ 8/27、第2グループ 9/27)

①「健康ポイントプログラム」にログインする(ログイン方法、マニュアル参照)。

②「健康ポイント WEB サイト」にアクセスし、コース選択を行う。

(※次ページ【画面1】参照、8月10日(火)より選択可)

マイページ内>生活習慣チャレンジ設定>生活習慣に関するチャレンジ目標一覧

・(A) ~ (I) より最大2コース選択可。

・ウォーキング、体重記録、血圧記録はコースとは別に、数値の記録のみで参加が可能。

③キャンペーン期間中は、日々の取り組みを記録する。

(※次ページ【画面2】参照、最大2週間遡って入力可)

(A) ~ (I) コース : 記録入力>生活習慣チャレンジ画面

結果(できた/できなかった)を記録する。

ウォーキング : 歩数は手入力またはアプリを使用した自動反映で記録する。

体重記録、血圧記録 : 数値を記録入力する。

※年間得々コースのポイントも同時に貯めることができます。

④結果に応じて達成ポイントが付与される。

2021 年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

【画面 1】生活習慣に関するチャレンジ目標一覧

生活習慣に関するチャレンジ目標一覧

※「目標を設定する」ボタンを押下した場合は、目標設定の記録が保存されます。

※設定した目標は、必ず「記録」ボタンを押下して記録してください。

目標を設定する

健康チャレンジキャンペーン

チャレンジ目標	付与ポイント数
☐ 1. 毎朝起床コース	50P
☐ 2. 毎日通勤コース	50P
☒ 3. 毎日運動コース	50P
☐ 4. 毎日読書・勉強コース	50P
☐ 5. 毎食後散歩コース	50P
☒ 6. 7. 50分歩行・ストレッチコース	50P
☐ 8. 読書・勉強時間記録コース	50P
☒ 9. 10分歩行コース	50P
☐ 10. 毎日運動コース	50P

【画面 2】生活習慣チャレンジ

チャレンジメニューの記録

登録日: 3/10/21 3/11/21 3/12/21 3/13/21 3/14/21 3/15/21 3/16/21 3/17/21 3/18/21 3/19/21 3/20/21 3/21/21 3/22/21 3/23/21 3/24/21 3/25/21 3/26/21 3/27/21 3/28/21 3/29/21 3/30/21 3/31/21

生活習慣チャレンジ

健康チャレンジキャンペーン

チャレンジ目標	付与ポイント数	記録
1. 毎朝起床コース	50P	☐ できた ☐ できなかった
2. ラジオ体操・ストレッチコース	50P	☐ できた ☐ できなかった
3. 毎日運動コース	50P	☐ できた ☐ できなかった

メモ

記録

(2) パソコン・スマホを持っていない方

- ①「参加申込書」を人事担当課に提出する。
(人事担当課は「参加申込書」をとりまとめの上、期限までに当組合宛送付する。)
送付期限：第1グループ 8月27日(金)、第2グループ 9月27日(月)
- ②人事担当課は「記録カード」を参加者に配付する。参加者は結果(○または×、数値)を記入し、キャンペーン終了後に人事担当課へ提出する。
(人事担当課は「記録カード」をとりまとめの上、期限までに当組合宛送付する。)
送付期限：第1グループ 11月19日(金)、第2グループ 12月17日(金)
- ④当組合にて記録カードを確認し、結果に応じて達成ポイントを付与する。

5. ポイント

- ①ポイント管理
 - ・1ポイント=1円相当とする。
 - ・2018年以前の保有ポイントは、2019年3月までに、1ポイント400円換算として登録済み。
- ②有効期限・失効
 - ・有効期間は付与から3年間とする。(※ポイント失効前に登録されたアドレスにメールが配信)
 - ・退職または当組合の被保険者でなくなった場合は失効とする。(※任意継続の場合は失効)
- ③付与

※P:ポイント

	ポイント数	対象
初回登録ポイント	100P	初回登録後ログインした方
新入社員応援ポイント	100P	初回登録した新入社員
チーム制ウォーキングポイント	1,000P (抽選付与)	チーム(5~10人)で10月の1ヶ月間ウォーキングをして、チーム平均1人1日7,000歩を達成したチーム ※抽選で30チームに全員1000P付与
年間得々ポイント	1P (毎日付与)	キャンペーン中にウォーキングの歩数、体重記録、血圧記録を実施している方 ※ウォーキングで8,000歩以上の方は2P

2021 年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

	ポイント数	対象
年間得々コース達成 特別ポイント	1,000P (抽選付与)	4月～12月「年間得々コース」で440P以上獲得した方 (例:ウォーキング 5,000 歩と体重記録を期間中 80%実施で 440P 獲得) ※抽選で 30 人に 1,000P 付与

6. 商品交換

(1) パソコン・スマホを持っている方

- ①商品交換は 500 ポイント～15,000 ポイントの商品（約 9,000 種類）が対象となる。
- ②商品交換画面でポイントに応じた商品を選び、送付先を入力することで商品が配送される。
- ③随時、商品交換ができる。

(2) パソコン・スマホを持っていない方

- ①当組合より、商品交換申請書を配付する。
 - ②期日までに商品交換申請書を提出する。
- ※ 詳しくは後日ご案内します。

7. 表彰

①チャレンジコース選択率上昇幅上位 3 事業所

「生活習慣チャレンジコース」選択率を 2021 年春のキャンペーンと比較する。

※但し、11 月 30 時点で登録率 20%以上かつコース選択率 35%以上（前回及び前年の表彰事業所は除く）

以 上

(参考) 年間得々コース

WEB サイトでは年間を通じた取り組みも実施していますので、ご活用下さい。

コース	具体的内容	付与 ポイント	付与 期間	年間最大 付与ポイント
体重記録	1日体重を記録する	1	毎日	365
血圧記録	1日血圧を記録する	1	毎日	365
ウォーキング	1日8,000歩以上歩く	2	毎日	730
	1日5,000歩以上歩く	1	毎日	365