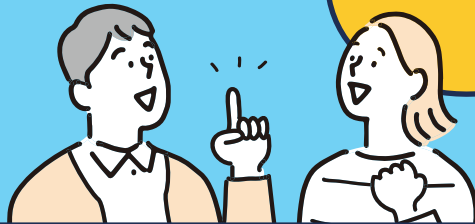


2023年

My Health Promotionが 新しくなります!

Webで記録できる
ようになります!



Webならではの機能がが増えて、モチベーションアップ!

＼ 日々の変化がわかりやすい! /

- ウォーキングや体重など数値をグラフで表示されるので毎日の成果がわかりやすく見ることができます。
- 人気のコースやウォーキングのランキングがリアルタイムで分かります。

＼ Google Fitと自動で連動! /

- 健康管理アプリ「Google Fit」の歩数データと自動で連動するので、毎日歩数を入力しなくても記録できます。
- Android、iPhoneで利用可能。

やる気倍増! 仲間と一緒にチャレンジできる!



＼ チームをつくって競い合おう! /

- 職場の仲間や同じ部署内などでチームを作って参加できます。
- メンバーがそれぞれ選んだコースに取り組むとポイントが換算されます。
- メンバーの平均ポイントが高いチームをランキングで表示されます。

＼ 掲示板でコミュニケーション /

- 参加者の交流の場として、気軽にコメントを残すことができます。
- 毎日の取り組みを報告したり、ウォーキングで撮った写真を投稿したり、一緒にがんばっている仲間と励まし合うことができます。



記録から達成賞の申込までWebで完結!

＼ どれくらい達成したかわかりやすい! /

- 達成賞状況がリアルタイムで表示されるので確認がわかりやすくなります。
- 記録紙を提出する必要がなく、達成賞の申込も手軽にできます。

＼ 電子ポイントがもらえる! /

- Web参加だけがもらえる達成賞として、以下の電子ポイントが選べます。

Amazon
ギフトカード

QuoカードPay

図書カード
Nextネットギフト

コースの難易度と達成基準が変わります!

1

コースの難易度

2つのタイプに分かれます

◆◆ 手軽にチャレンジできる

★ベーシックコース



レベルアップを目指す

★★アドバンスコース



2

コースの選び方

達成条件をクリアするための、
コースの選び方が変わります

(条件 1)

3コース以上を達成

×

(条件 2)

達成した3コースのうち
★★アドバンスコースを
2コース以上を達成

2つの条件クリアで、達成賞の対象に!

今年は

11月・12月に開催します!

年1回の実施でチャレンジ期間が2カ月間になります



従来の紙の冊子及び記録表は
9月上旬から配布を開始します。



10月中旬からWeb参加の
サイトがオープンします。

事前登録して
おくと便利!



いままでどおり!

紙の冊子も 配布します



※画像は2022年版

紙の記録表はダウンロード

紙の記録表での参加も可能です。
紙の記録表で参加された場合、達成賞
の電子ポイントは対象外になります。
達成賞の応募について詳しくは、冊子
でお知らせします。

子ども記録表もリニューアル

小学生を対象とした「子ども記録表」も
リニューアルします。塗り絵をしながら
楽しくチャレンジできます。

※小学生未満のお子さんは参加できません。

My Health Promotionについてのお問い合わせ

ジェイティ健康保険組合 ▶ 〒105-6927 東京都港区虎ノ門四丁目1番1号 神谷町トラストタワー26階 03-6636-2001(代表)