

第7回

健康チャレンジ



今年も1月から健康チャレンジが始まります！！

今年のテーマは『運動習慣』♪

無理せず、継続的に活動しましょう～(^^)/

◆開催期間

2024年1月1日～12月31日



◆参加方法

健康アプリ「QOLism」をインストールして、
個人登録をする

あとは開催期間中に沢山ポイントを貯めるだけ！
ポイントはAmazonギフト券などに交換できます

年間スケジュール

- ・土日ウォーキングイベント
- ・コミュニティウォーク
- 1回目 1月～6月
- 2回目 9月～12月
- ・体重強化月間
- 7月～8月
- ・リフレッシュエクササイズ
- 通年

ポイント付与対象の活動

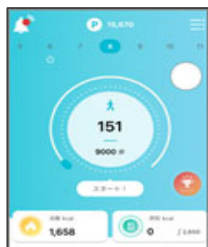
〈年1回〉

- 健康アドバイス・・・500P
- 疾病リスクチェック・・・500P

〈毎日〉

- ログイン・・・2P
- 歩く(5000歩)・・・5P
- 体重記録・・・4P
- 健康づくりチャレンジ・・・4P

QOLism



【抽選・表彰】

1年間の累計付与ポイント数で行います

①抽選の部 5,000P×1本、4,000P×5本、
2,000×15本、1,000P×30本、500P×40本、300×50本

②表彰の部 1位 5,000P 2位 4,000P 3位 3,000P
4位 2,000P 5位 1,000P

ゾロ目賞 7位、77位、777位

※抽選は2025年2月中旬を予定しています

貯まったポイント1,000Pを
1口として抽選します



体重記録

アプリログイン

歩く

その他運動

さらに！イベント参加で
追加ポイントゲットのチャンス★
楽しみにしてくださいね！

お問い合わせ先

小島健康保険組合

TEL：(0565)32-8681

