

日本製紙健康保険組合主催

2024

健康づくりチャレンジ

開催期間 10月1日～2月28日

ミッションに取り組んで **giftee Box 1000円分** をゲットしよう!

チャレンジ達成賞

期間中**800ポイント**以上貯まったすべての方に**giftee Box1000円分**※をプレゼントします!

※ giftee Boxはコンビニやカフェ、ギフト券などの中からご利用者が自由に選べるギフトです。
※一部商品の交換レートは、1ポイント=1ギフトポイントではありません。
※商品はチャレンジ終了後の2か月以内を目安にアプリ内のお知らせから配布予定です。

giftee*
Box

基本ルール

アプリからミッションを選んで、
毎日、達成をしたら記録してください。
1日あたり最大7つのミッションを設定できます。

参加対象者：被保険者及び被扶養配偶者

スペシャル ミッション!

【スペシャル①】健康診断を受診で**200ポイント**! ※

【スペシャル②】非喫煙者に**200ポイント**! ※

※スペシャルミッションも他のミッションと同様に画面に表示され常に選択できますが、**スペシャル①②のポイント付与は期間中1度まで**です。アプリ内では期間中毎月表示され、2回以上入力した場合も画面上では加算されますが、終了時点で賞品配布の確認の際に1回分に置き換えて集計させていただきます。

【スペシャル③】毎月、1ポイント以上達成を**20日間**達成で追加で**20ポイント**!

※スペシャルポイント③は**最大5か月分×20ポイントで100ポイント**です。アプリ内では加算されず表示はされませんが、終了時点で達成状況を確認し集計の際に換算いたします。



ミッションは「食事①・食事②・運動①・運動②・生活①・生活②・デンタル」の項目から満遍なく1つずつ選ぶことを推奨します。

健康づくりチャレンジの2ステップ

1. ミッションを選ぶ 最初に

2. ミッションの記録 毎日



参加方法の詳細は裏面を参照

アプリ登録方法

健康保険証をご準備ください



QRコードの読み取り、またはアプリストアで「QOLism」と検索し、アプリをインストール。



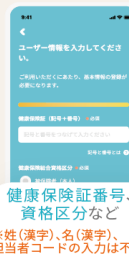
1 「新規登録」をタップして、利用規約に同意



2 メールアドレスとパスワードを設定

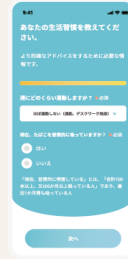


3 団体コード 06131817 を入力



健康保険証番号、資格区分など ※姓(漢字)・名(漢字)、担当者コードの入力は不要

4 ユーザ情報(必須項目)を入力



5 ニックネーム・歩数の同期方法などを設定



動画で解説

登録完了! 使ってみよう!



健康づくりチャレンジの取り組み方

健康づくりチャレンジへの参加はアプリのダウンロードおよび新規利用登録が必要です。

ミッションの設定

準備完了!



ホームの健康づくりチャレンジをタップ



「ミッションの設定」ボタンをタップ



取り組むミッションのトグルボタンをON

詳細・注意事項など

・初期表示で26個の1ptのデイリーミッションと、スペシャルミッションとして月に1度まで選択可能な2つの200ptのミッション『健康診断を受けた(予約した)』『喫煙していない(非喫煙者/禁煙開始して1年以上経過している)』が設定されています。

・選択できるミッション数は合計7つまでです。

※26個のデイリーミッションは「食事①・食事②・運動①・運動②・生活①・生活②・デンタル」の7項目から1つずつ選ぶことを推奨します。

※スペシャルミッションも最大7つのうちの1ミッションとして換算されます。そのためスペシャルミッションを選択した月はデイリーミッションを選べる数が少なくなります。

※スペシャルポイント①②の付与は期間中1度までです。期間中、アプリ内では毎月表示され、2回以上入力した場合も画面上では加算されますが、終了時点で賞品配布の確認の際に1回分に置き換えて集計させていただきます。

チャレンジスタート

ミッションの記録



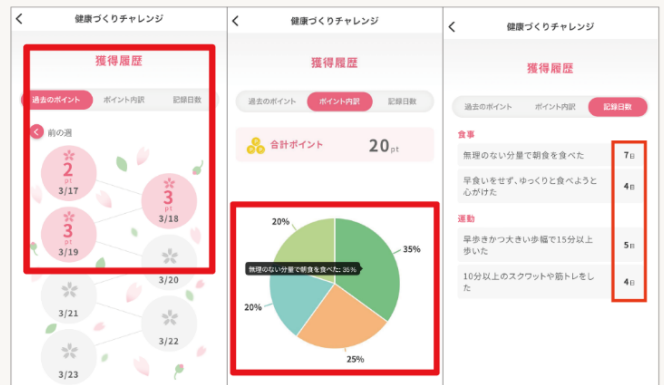
達成したミッションにチェック

ミッションの振り返り



獲得履歴を見るをタップ

チャレンジの達成状況



獲得履歴は過去のポイント・ポイント内訳・記録日数別に確認ができます

スペシャルポイントと合わせて
毎日コツコツ続けましょう!

ミッションの記録は 3月6日[木]まで

よくある質問

ミッションの記録を当日中にできない場合はどうしたらいいですか?

日付の◀▶ボタンをタップすると、前週の日曜日まで遡って記録が可能です。

