

2026
第1回

生活習慣バージョンアップチャレンジ くうねるあるく+ふせぐ

事前エントリー

2026

05.20

12:00~
START

健康習慣を
一緒に始めよう！



今回もやいます！！

通常ポイント(ごほうびポイント)

参加者全員にチャンスあり♪

当健保限定ポイントをプレゼント！

★詳細はポスター下部をご覧ください★

動画と小テスト



団体対抗ランキング



動画と小テスト



動画と小テスト



▼エントリー

▼紹介動画



POINT 01 特別動画セミナー

「エクササイズ」「目の健康」を
テーマにした新作を含む
16本の動画が期間中「見放題」！



POINT 02 くうねるメルマガ

楽しいイラストや健康づくりに
役立つアドバイスを、
1ヶ月間毎日配信します！



POINT 03

GETしたごほうびポイントは

好きなアイテムと交換することができます！

「くう」「ねる」「ふせぐ」の各動画視聴+小テストで各250ポイント獲得！

さらに！★参加状況に応じて様々な限定ポイントを付与！！★

★事前エントリーで、500ptもらえる！

(事前エントリー期間 5月20日～5月31日)

※事前エントリー期間を過ぎても、ウォーキングイベントには参加可能です。

★ウォーキングイベントへの参加で500pt付与！

★開催期間の歩数に応じて限定ポイント付与！

今回もぜひ
ご参加ください！！



- | | |
|----------------|--------------|
| ①事前エントリー | 500pt |
| + | |
| ②ウォーキングイベント参加 | 500pt |
| + | |
| ③一日平均5,000歩達成 | 1,000pt |
| + | |
| ④一日平均10,000歩達成 | 1,000pt |
| 合計 | 3,000ptもらえる！ |

もらったポイントは「ごほうびカフェテリア」内の商品と交換可能！

★くう(食事)・ねる(睡眠)・あるく(運動)に関連した商品を数多く取り揃えています！

健康サプリメント・食飲料品・電化製品・安眠グッズ・
入浴剤・スマートウォッチ・健康器具等々



画像は商品イメージです。商品購入の際にポイントが
不足している場合は、クレジットカード決済にて購入が可能です。

申込期間

5/20(水)～6/23(火)

開催期間

6/1(月)～6/30(火)