

フジクラ健康保険組合主催

2025

# 健康づくりチャレンジ

開催期間 8月1日(金)～8月31日(日)

- ①はじめに、ご自身でひとつ以上の生活習慣改善「ミッション」を選択しましょう。
- ②毎日、ご自身で「ミッション」の達成状況を判定して記録しましょう。
- ③毎日、ひとつでも「ミッション」を達成すると1日最大1pt獲得できます。

電子マネー等と交換できる！

最大 **1,000** ポイントが  
もれなく貰える！

7日間ミッション達成  
(合計7pt以上獲得)で

もれなく

**500** ポイント

21日間ミッション達成  
(合計21pt以上獲得)で

さらに

**500** ポイント

※本イベントはアプリ登録が必要です。ポイントの付与はアプリ委託先での処理完了時点で当健保に加入している方が対象となります。(当健保で対象と判断した方へ付与いたします。)

## 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

※アプリ利用対象者は当健保に加入されている日本国内居住の18歳以上の被保険者・被扶養者・任意継続者  
登録前にご準備いただくもの ■健康保険証 (健康保険証が交付されていない場合は、「資格情報のお知らせ」または「マイナポータル」の健康保険証内の資格情報を)をご確認ください。



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  
06130082 を入力



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

- ・1日の加算ポイントは最大1ptです。(複数のミッションを達成した場合でも1pt)
- ・健康づくりチャレンジのミッションに取り組んで獲得したptと、プレゼントで付与されるポイントは異なります。

## 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

チャレンジ期間中獲得できる最大ポイント 31pt  
一日で獲得できる最大ポイント 1pt

毎日コツコツ続けましょう!

ミッションの記録は  
9月4日 [木] 23時59分59秒 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。

