

MY HEALTH WALKING

マイヘルスウォーキング



4月3日に「MY HEALTH WALKING (マイヘルスウォーキング)」をリリースしました。
日々の歩数でウェブ上の仮想コースを楽しんだり、家族や仲間と歩数を競うなど、
楽しみながら健康増進に取り組むことができるプログラムです。ぜひご参加ください！

【詳細は「MY HEALTH WALKING」のウェブページをご覧ください】

ようこそ 201703102さん | ニックネーム: 目黒実美 | ログアウト |

MY HEALTH WALKING Walking 日立健康保険組合

HOME MY HEALTH WALKINGって? 健康コラム よくある質問

さあ、歩こう!

1日平均10,000歩以上を目標に、健康増進を目指しましょう!

MYバージョンアップ宣言

201703102さんの記録

総歩数 0歩

850,000歩

ランキング 位

もらったイイね! 0回

日記をつける

マップを見る

ランキングを見る

コースが新しくなったね。

日立100年の歩みコースもあるよ。

「MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ)」

「MY HEALTH WALKING (マイヘルスウォーキング)」

に関するお問い合わせ先

TEL: **03-5213-4467** (9時~17時 土・日・祝日を除く)



被扶養配偶者のみなさま 健診を受診するとポイントがつかうことをご存じですか?

ポイントは被保険者の方にまとめて付与されます。

2017年度ポイントメニューの場合

30~74歳の被扶養配偶者の方

6月末までに早期健診予約※ & 年度内に受診すると

500ポイント/年度

※ 健保契約健診機関のみ。

年度内に1回、健診を受診すると

500ポイント/年度

さらに、2ヶ年度継続受診すると

1,000ポイント/年度

さらに 被保険者の方もご自身の健診結果でポイントがつかいます! (35~74歳対象)

健診結果を閲覧すると

100ポイント/年度

健診結果5項目適正基準値をクリアすると

各 **100**ポイント/年度

さらに、左記5項目すべてクリアするとコンプリートポイントを加算!

500ポイント/年度

詳細は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。

「MY HEALTH WEB」に貯まったポイントは、例えばこんなアイテムに交換できます!



オリジナル QUO カード



Vitantonio 「マイボトルブレンダー」



BRUNO 「コンパクトホットプレート」

※ アイテムの内容は、変更になる場合がございます。

2017年度日立保健健診のご案内を送付しています

2月下旬に、ご家族(被扶養者) および任継・特退のみなさまのご自宅へ「2017年度日立保健健診のご案内」を送付しました。

- 2月の初回発送は、1世帯に1冊の送付となります。
- ご案内がお手元ない方は、日立保健健診コールセンター (0120-35-1110) までお問い合わせください。
- 健診制度・受診方法の変更はありません。契約健診機関の一部に変更があります。
- 内容をよくご確認のうえ、お申し込みください。



▲ 青色の封筒です。