

お家でも外でも体を動かそう!

春の エクササイズ ウォーキング の キャンペーン

キャンペーン開催期間

2022年4月22日(金)～2022年7月10日(日)

【歩数登録期間：2022年7月17日(日) まで】

感染をしっかり予防しながら、
体を動かそう!

適度な運動・スポーツは

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善
- 気分爽快・ストレス解消
- 抑うつ状態の改善 など

日常で動くことを意識



30分に一回
立ち上がるう

ストレッチングや軽い体操



休憩時間に
ぜひやってみよう

ウォーキング・ジョギングなど



軽く息が
弾む程度が
目安

出典：スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

エクササイズをしながらMYポイントをもらおう!

対象者 日立健保加入者

参加賞 100ポイント

達成賞 20万歩 / 100ポイント

【80日間】 40万歩 / 200ポイント

60万歩 / 400ポイント

エントリー方法

期間中、1日でも
MY HEALTH WALKINGに
歩数を登録した方

専用マップ

絶景パワースポット巡り(目標 60万歩)

Wチャンス

パワースポット巡りに
ちなんだ商品を予定



キャンペーン詳細は、MY HEALTH WEB をご確認ください

日立健保

検索



<https://www.hitachi-kenpo.or.jp>

このバナーをクリック



日立健康保険組合

〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町二丁目29番地 東お茶の水ビル

ラフォーレ倶楽部 ID: 10489 / PW: 10489ca

プリンスホテル ID: prkeiyaku PW: prkeiyaku2021

*記事に関するお問い合わせは、
各ページをご参照ください。