

2026年4月28日

<銀行・健康保険組合・従業員組合共催>

ウォーキングキャンペーンを開催します！



<開催期間> 5月18日(月)～6月14日(日)

<実施内容> 期間中の歩数をカウントする
(各自のスマートフォンからマイヘルスウェブに歩数連携、または歩数を手入力)

<参加方法> スマートフォンアプリ「マイヘルスウェブ」*からエントリー

<エントリー期間> 5月11日(月)～6月14日(日)

<参加費用> 無料(通信費は自己負担)

<賞品内容> ～下記ポイントは、アプリ内で様々な商品と交換できます～

参加賞 ... 100ポイント(記録日数が1日以上の方)

目標達成賞 ... 700ポイント(エントリー後のトータル歩数15万歩～25万歩未満)

1,000ポイント(エントリー後のトータル歩数25万歩以上)

(ポイントは2026年7月以降に付与予定)

さらに今年は健保
からこんな賞が！

**ウォーキングの後
はバク寝 de 賞** [トータル歩数上位3名及び25万歩以上達成者の中
から抽選で2名に**テレビCMで話題のリカバリーウェア**
(「**BAKUNE**」*)をプレゼント！

*在庫状況により同等商品に変更する場合があります。



※15万歩以上達成者には、従業員組合より抽選で特別賞があります。

※マイヘルスウェブ初回登録方法(健康保険の記号・番号をご確認のうえ登録してください。)

【iOS版アプリ】



【Android版アプリ】



【URL】<https://nanto.mhweb.jp>

マイヘルス WEB ヘルプデスク

☎ 03-5213-4467

ウォーキングの効能

- ・心臓や肺の機能が向上 ・肥満の解消や予防に役立つ ・高血圧症が改善
- ・骨粗しょう症の予防に役立つ ・動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増加
- ・糖尿病の症状が軽くなる

※ウォーキングだけでは老化による筋肉の減少を抑えることはできません。

筋力を維持・増強できるために適度な筋トレも取り入れることが大切です。