

実施形式	ＷＥＢ形式 ※キャンペーン参加には　①マイヘルスウェブの登録（未登録の方はまずは登録を！） ②キャンペーンへの参加登録（マイヘルスウェブにログインして実施）が必要です。
期　　間	**実施期間：2026 年 11 月 1 日（日）～12 月 31 日（木）** **参加登録〆切：2026 年 11 月 21 日（土）** **記録入力期間：2026 年 11 月　1 日（日）～　2027 年　1 月 15 日（金）**
実施内容	「食生活」「運動」「日常生活」をテーマに 24 のチャレンジコースから 2 コースを選び、 2 か月間チャレンジ　→　取組結果をキャンペーンサイトに記録していただき、 2 コース共に 40 日以上実践できた方には達成賞を贈呈
達成賞	マイヘルスウェブで 800 ポイント贈呈 さらに職場の半数以上（もしくは 10 名以上）が達成した場合、 その職場の達成者全員に追加で 300 ポイント贈呈