



健康ポイント事業

MY HEALTH WEB を利用して

歩いて! ミッションクリアで! バイタル登録で!
ポイントが貯まり、希望する賞品に交換できます。

＼令和5年3月31日までのキャンペーン／

初回ログインで500ポイント獲得!

ご利用には初回登録が必要です。

初回登録・ログイン方法については、右の二次元コード
または「いばらき共済」10月号折り込みのリーフレットをご参照ください!



歩数計測 5,000歩で1ポイント
6,000歩で2ポイント
7,000歩以上で3ポイント

歩数に応じて1日最高3ポイント
※歩数のポイントは翌月反映されます。(令和4年12月1日現在)



体重・血圧等記録 (いずれか)
1ポイント/日

健診結果良好 (厚労省基準による)
200ポイント/年

ご利用に応じて、
どんどんポイントが
貯まる!

- ・毎日のログイン.....2ポイント/日
- ・健康に関するミッション(アプリ内で設定).....1ポイント/日
- ・当組合のセミナー参加.....25ポイント
- ・健診結果の閲覧.....100ポイント/年
- ・特定保健指導の終了.....100ポイント/年



賞品例 (詳しくはMY HEALTH WEBサイト内でご覧ください)

1,100ポイント



Amazonギフト券
(1,000円分)

3,600ポイント



パワースリマー 2000

4,100ポイント



ゲルマニウム
低反発チップピロー

4,200ポイント



ハンディホット
マッサージャーF

年度内に貯めたポイントは2年間有効(令和5年4月1日から交換可能)
1,000ポイント以上で賞品と交換できます。

お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 9:00~17:00(土日祝日除く)

お問い合わせの際は「茨城県市町村職員共済組合」と「組合員証の記号・番号」をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

えらべる倶楽部の終了に伴うご案内

㈱ベネフィット・ワンが提供する福利厚生サービス「えらべる倶楽部」は、「いばらき共済2022年3月号（No.334）」でお知らせしたとおり、令和5年3月31日をもって終了となります。

これに伴い、本年度の各サービスの取扱いは次のとおりとなりますので、ご利用される方はご注意のうえお申し込みください。

令和4年度の各サービスについて

使用期限 令和5年3月31日(金)

❶ 宿泊補助 令和5年3月31日(金) 宿泊分まで

※令和5年4月1日以降の宿泊については、「えらべる倶楽部」での予約はできません。

❷ 東京ディズニーリゾート®、ユニバーサルスタジオジャパン利用券 申込期限 令和5年3月14日(火)

❸ キッズニア補助券 申込期限 令和5年2月1日(水)

なお、令和5年度の福利厚生サービスは、現在、業者の見直しを検討していますので、詳細が決まり次第当組合ホームページ等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

○協定保養所の休館・閉館

地域	施設名	施設状況
富山県	グリーンビュー立山(富山県市町村職員共済組合)	令和5年1月9日(月)～令和5年2月3日(金) 休館
山形県	うしお荘(山形県市町村職員共済組合)	令和5年1月16日(月)～令和5年3月17日(金) 休館
岐阜県	紫雲荘(岐阜県市町村職員共済組合)	令和5年3月31日(金) 閉館

お問い合わせ先

福利厚生課 TEL 029-301-1412

健康ポイント
事業で
歩数を稼ごう!

冬のウォーキングアドバイス!

3つの首を温める対策を

ウォーキングをすると熱くなるからといって薄着にすると、体温が下がって体が冷えてしまうので要注意。マフラーやレッグウォーマーを着用し、首、手首、足首から熱が逃げないようにしましょう。風を通しにくい素材を選ぶことも大切です。



温度調節しやすい服装に

重ね着は寒さ対策のひとつとして重要。しかし、厚い服を何枚も着ると、体が温まるごとに汗の量が増え、かえって体を冷やしてしまいます。体が温まったときに脱ぎやすいよう、薄手の服を重ね着しましょう。また、汗をすばやく吸収する速乾性素材の肌着もおすすです。



ウォーミングアップは入念に

冬の運動時は、ふだんよりも十分な準備運動が必要。寒い環境でいきなり体を動かすと、血圧が一気に上昇してしまい、血管障害を引き起こす可能性があるからです。まずは室内でストレッチや軽い足踏みなどのウォーミングアップをしてから、ウォーキングに取り組みましょう。



冬の隠れ脱水に要注意

冬は空気の乾燥により、知らず知らずのうちに体から水分が失われてしまいます。喉が渴いていなくても、運動の前後には十分な水分補給を行いましょう。また、一度に大量の水分をとると体が冷えてしまうので、常温の水やスポーツドリンクを少しずつ飲みましょう。

