

自分のペースで

「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重チェックで、
スッキリちょこっとダイエット。



ダイエットの進め方

1. カラダにいい行動を記録しよう！
2. 週1回の体重報告で過ごし方を振り返ろう！
3. コラムを読んでクイズに答えよう！

amazon

登録時体重からマイナス2kg 達成で、
Amazon ギフトカード
2,000 円分がもらえる！

「健診」に向けてチャレンジ期間終了までに体重マイナス2kg を目指しましょう！

健診前チャレンジ

参加者募集

参加費無料！

登録期間

2026. 8.10 (月) » 8.28 (金) 14:00

チャレンジ期間

2026. 8.31 (月) » 11.22 (日)

募集対象

兵庫県建築健康保険組合健康保険組合 加入者（ご本人）

(1) 令和8年4月末日時点で満40歳以上、かつ令和8年10月～12月内に健診を受診する方

(2) BMI18.5 以上の方

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/site/>

詳しくはこちら



健診前チャレンジスタートガイド

<https://wellme4.jp/camp-startguide/hkenchiku202608/>

登録時の注意点

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

* 本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
本キャンペーンについてのお問合せは Amazon ではお受けしておりません。
健診前チャレンジ事務局
<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/inquiry2/> までお願いいたします。
* Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
企画・運営：株式会社インサイト



【参加登録手順】

STEP
01

案内サイトトップ「登録フォームはこちら」から
仮登録画面へアクセス

STEP
02

利用規約に同意の上、
メールアドレスを登録

STEP
03

登録したメールアドレス宛に届く
本登録用 URL から登録画面へ進む

STEP
04

画面の案内に従って入力

STEP
05

登録完了



【健診前チャレンジでの取り組み】



カラダにいい行動を上手に続けていくためには、**取り組んだ行動の記録づけが大切です。**
 食べること、運動すること、休むこと、いろいろなカラダにいい行動にチャレンジ。
 そして記録を積み重ね、振り返ってみることで、ココロもカラダもいい感じに整えていきましょう！

POINT
01

カラダにいい行動を
記録しよう

POINT
02

週 1 回は体重をはかって
報告しよう

POINT
03

記録を
積み重ねよう

記録ソールのイメージ

マイナス 2kg 達成で
Amazon ギフトカード
2,000 円分
を獲得しましょう!!



行動の記録や体重の報告など、さまざまな取り組みでポイントが貯まります！