

あなたの身近にいる大切な人の健康や生活習慣は大丈夫？

第1回  
企業対抗!

# みとよカラダ改善 コンテスト



社内でチームを組んで、協力しながらカラダ改善を目指しポイントを競い合おう!

各賞には豪華プレゼント!!

体重の増減ではなく、脂肪量と、骨格筋量で競います!

参加要件

参加企業毎に、5名で1チームを組成してエントリーください。1社1チームとなります。  
三豊市内に、本社または事業所がある企業を参加対象といたします。  
歩数計測が可能なデバイス(スマートフォン、スマートウォッチ等)は各自でご用意ください。  
体組成計は各チームに1台貸与いたします。  
参加者はアプリ「みとよヘルスカンパニー」を各自ダウンロードする必要があります。  
(アプリの概要は裏面をご確認ください。)

応募フォーム



<https://forms.gle/WNNU7ndUf8prHMRc9>

応募期間

1月9日~1月22日

20チームまで参加可能。上限に達し次第締め切らせていただきます。

内容

オンラインセミナー、リアルイベントなどを通して  
チームでトライいただき、中間計測などを経て、  
2か月後にどれだけカラダを改善できたかを競います。

参加費

無料

参加特典として、期間中たたくまシーマックスを16回(週2回相当)まで無料で利用可能!

コンテスト期間

2024年1月23日



2024年3月22日



ポイントは事務局で集計します。  
みとよヘルスカンパニーの「ヘルスポイント」ではありません。

ポイント

改善ポイント

指定の体組成計で測定した期間中の脂肪量と骨格筋量の増減を  
個人ポイントとして加算(※女性は加算ポイントのみ2倍)

脂肪量±100gごとに±2Pt/筋肉量+100gごとに+2Pt/筋肉量-500gごとに-2Pt

歩数ポイント

期間中、歩いた総歩数50,000歩につき1Pt、  
120万歩以上は100,000歩につき1Ptを個人ポイントとして加算  
1日あたり5,000歩で0.1Pt、8,000歩で0.2Pt加算

中間計測協力ポイント

中間計測に協力すると2Ptの個人ポイントが加算  
チーム全員で計測すると5Ptをチームポイントとして加算

イベント参加ポイント

イベントに参加いただいた方に1Ptを個人ポイントとして加算

※1チーム当たり

賞品

1位

スポーツシューズ等

10万円相当

2位

トレーニング関連商品

5万円相当

3位

健康食事チケット

3万円相当

歩数賞

健康食事チケット

3万円相当

スケジュール

1/9~1/22	応募期間
1/23~1/26	初回計測期間
1/29~	歩数計測一斉スタート
2/6 18:30~	フィジカルトレーナーによる リアルイベント(たたくまシーマックス)
2/13 17:30~	フィジカルトレーナーによる オンライン・セミナー
2/26~3/1	中間計測期間
3/1 17:30~	睡眠専門家による オンラインセミナー
3/8~	睡眠計測
3/18~3/22	最終計測期間

3月下旬 表彰式・結果発表



年功序列から、健康序列へ！めざせ！健康取締役！

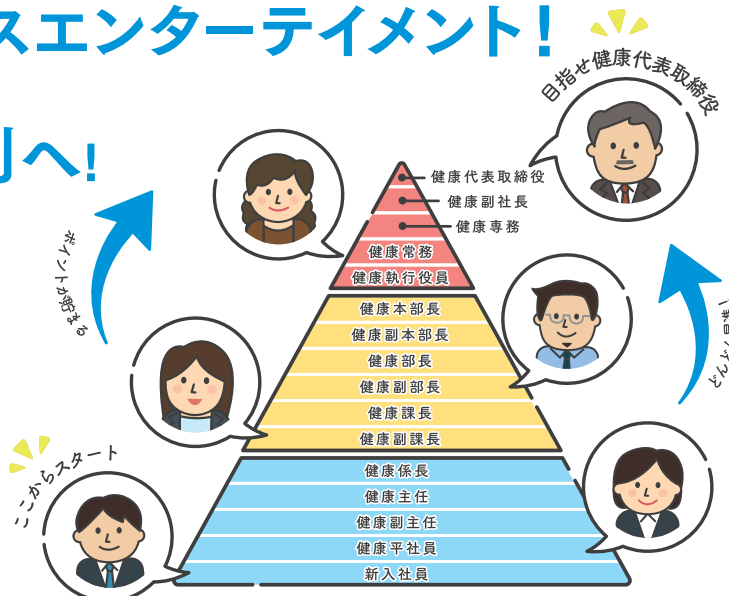


## 自分の健康で立身出世していく、 三豊市内のヘルスエンターテイメント！

### 1 年功序列から、健康序列へ！

この会社は三豊市で新たにスタートする架空の会社です。いま勤務されている会社での役職や立場や年齢は関係なく、みなさん新入社員からスタートします。みとよヘルスカンパニーは健康活動をモニタリングして、健康活動を頑張れば頑張るほど「健康役職」が上がっていくフェアな会社です。更に、健康役職が上がれば上がるほど、インセンティブが付与されます。人生100年時代を生き抜くためには何といても健康。

**めざせ！健康取締役！**



### 2 健康的な活動で貯まるヘルスポイント！

#### 健康な人ほど偉くなる！ ポイントと健康役職



健康的な活動をする  
とヘルスポイントが貯まり、  
みとよヘルスカンパニーでの  
健康役職が上がっていきます。

#### 毎日の健康活動を モニタリング



運動・食事・睡眠や、  
体重・血圧の計測など、  
日々の健康的な活動が  
ヘルスポイントに変わります。

#### 参加して健康体験 健康チャレンジ



運動や食事・健康セミナー、  
さらには健康旅行などの  
健康チャレンジを  
ご用意します。

#### 毎日読んで学べる 健康マガジン



食事や運動だけでなく、  
睡眠や入浴など健康にまつわる  
情報が毎日、みとよヘルス  
カンパニーアプリに届きます。

#### 街全体が健康施設 三豊の街と連携



飲食店やフィットネスクラブなど、  
三豊の街にある様々な健康施設と  
連携していきます。

#### 自動で健康データを見える化 健康機器と連携



ウェアラブル機器や体重計・  
血圧計など、様々な機器と連携  
して、自動で健康データを  
収集して見える化します。

### 3 ポイントを貯めて 豪華景品をGET

ヘルスポイントの年間ランキング上位者は豪華景品がもらえる！ヘルスカンパニーアプリでポイントを貯めて豪華景品を手に入れよう！



※写真はイメージです。  
賞品の詳細は追って  
WEBページにて公開します。

### アプリについてもっと詳しく

ダウンロードした「丸の内ヘルスカンパニー」アプリに  
企業コード「c77a95a2」を入力！「みとよヘルスカンパニー」  
へアップデートして、ヘルスポイントを貯めよう！

ダウンロードしたアプリから「設定」→「企業コード設定」を選択



※ポイントは必ず「みとよヘルスカンパニー」にアップデートした後、貯めて下さい。  
※「みとよヘルスカンパニー」にアップデート・承認されるまでに時間がかかる場合がございます。

アプリの  
ダウンロード  
はこちら



▲App Store



▲Google Play