



自分のペースで体重や「カラダにいい」行動を記録！

参加者
募集

登録期間

2025. 9/29 月 → 10/17 金 午後2時

みんなで
ちょこやせ
キャンペーン
2025体重
マイナス2kg
目標達成で
Amazonギフトカード
1,000円分を獲得さらに 貯めたポイントでも
Amazonギフトカードが
抽選で当たる!!

※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い合わせは Amazon では
お受けしておりません。
ちょこやせ事務局
<https://wellme.jp/camp/hgjidousya/hg2025/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。

実施期間

2025.10/20 月 → 12/14 日

募集対象

参加費無料！

兵庫自動車販売店健康保険組合 20歳以上の加入者

お問合せ

ちょこやせ事務局

※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。



PC、スマホからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/hgjidousya/hg2025/site/>兵庫自動車販売店健康保険組合 キャンペーンスタートガイド みんなでちょこやせキャンペーン2025について詳しくはこちら
<https://wellme4.jp/camp-startguide/hgjidousya2025/>

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/)

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



こちらは「sampleキャンペーン」案内ページです。
 表せない気持ちがあっても大丈夫がない方、知らない方を応援するために、減価を目的とし、
 本キャンペーンを開始いたします！

参加資格は特設です。

※キャンペーン期間中は8割以上は自分で決めた目標値を自身で、週1回、減価をはかって入
 ります(ただし)。
 ある程度の減価をお待ちしております

※減価はあり減価・減価率の半減は半減に増減の上、ご参加ください。

募集対象
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

登録フォームはこちら

備考

※お問い合わせ

※【コラム】減価し過ぎない！目標管理ははじめの一歩！

よくあるお問合せ

ログインはこちら

STEP 02

**利用規約に同意の上、
メールアドレスを登録**



sample キャンペーン

仮登録フォーム

メールアドレスを入力し、利用規約をご確認の上、送信ボタンを押してください。

本登録用メールをお送りいたします。

※ メールアドレスを入力してください

※ 登録時には、キャリアによるセキュリティ強化等により事務局からのメールが受信できなくなる場合があります。 「[Timeline](#)」からのメールを受信しない事に事前にご注意をお願いします。

※ 同一メールアドレスで複数の登録はできません。

お姓(姓)のみを1度入力してください。

☒ 利用規約をご確認の上、「同意します」にチェックを入れてください。

第1項 本登録の目的
 KIXXXXに於いて、株式会社インサイト（以下「インサイト」といふ）が提供するサービス（以下「サービス」といふ）について、以下のとおりその利用の趣旨とする。本サービスの利用（以下「利用」といふ）は、本規約の内部に於いて、自己の責任において決定するものとする。

第2項 本サービスの利用の方法及び要する事項
 利用者はKIXXが定めることとす。本サービスを利用するものとする。なお、インサイトが本サービスの利用を要する事項は、該事項はインサイトから利用者に於いて実地内を通知し、その実地内において同意した両当事者間のサービス継続し、利用で成るものとする。

第3項 利用者の同意

☐ 同意します

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**

特長: 本書用紙用紙 [sampleキャンペーン]
本文:

このメッセージは「[sampleキャンペーン事務局]」より自動的に送信されています。
お返事がない場合は下記お問い合わせ先までご連絡ください。

この度は[sampleキャンペーン]のご登録手続きをお進めいただき、誠にありがとうございます。
現在「登録者」までお進みいただいております。
下記の内容を確認して、必ずお申し込みのうえ、「本書籍」を完了させてください。

[ここから申し込み](#)

※利用の有無関係はメールアドレスとは関係ありません。
お申し込みいただいた場合であっても、登録期間が満了をお手続いただく必要なくなります。ご注意ください。

STEP 04

画面の案内に従って入力

sampleキャンペーン

sampleキャンペーンの本登録を行います。

メールアドレス

× × × @ × × × × × . n e . j p

生年月日

1970 年 1 月 1 日

次へ

STEP 05

登録完了

本登録が完了いたしました

ご入力いただいた情報を登録のメールアドレスに送信しました。
ご登録内容の確認をお願いいたします。

[sampleキャンペーン]は、2月5日(月)から開始します。
当日は「ログインID」パスワード固定のご登録より、事務局からメールをお送り
いたしますので、開始までしばらくお待ちください。

sample キャンペーンへのお問合せはこちら
よくあるお問合せはこちら



【キャンペーンでの取り組み】



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。**
 食えること、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

記録ツールのイメージ

④ 体重入力

本日は第**8**週 予定する歩数を選択してください。

1歩数	2歩数	3歩数	4歩数	5歩数	6歩数	7歩数	無条件
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

計測日	
本日	☐
前日	☐
72.6kg	☐

今週の行動目標の取り組み

行動目標（食事）

- 夕食を宿る約3時間前までに食べると
- ☐できた
- ☐一応できた
- ☐できなかった
- ☐保留

行動目標（運動）

1日目以上上段を使う

- ☐できた
- ☐一応できた
- ☐できなかった
- ☐保留

カラダの調子を整えるサポーター、野菜のチカラを味方につけましょう！



野菜、食べていますか？
いつもにもまして健康管理への意識が大切になってきている昨今。
まずは野菜の種類と食べ方を知って、カラダをしっかりとサポートしていきましょ

目次 閉じる

[「半日」程度を食べてる！？ような気がするけど実際は…](#)



キャンペーン終了後、
目標達成者と貯めた
ポイントによる当選
者に賞品を進呈



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！