

自分のペースで「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重入力で、スッキリちょこっとダイエット。

みんなでちょこやせ キャンペーン 2026

参加者
募集

登録期間

2026. 9/28 月 ▶ 10/18 日



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

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/hg2026/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

2026. 10/19 月 ▶ 12/13 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
※健康面を考慮し、BMI18.5未満の方はご参加いただけません。

お問合せ

ちょこやせ事務局

※お問合せの前にスタートガイドの「よくある質問」をご確認ください。



PC、スマホからご登録ください。

URL : <https://wellme.jp/camp/hgjidousya/hg2026/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2026について詳しくはこちら
URL : <https://wellme4.jp/camp-startguide/hgjidousya2026/>



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」案件内です。

度々ない方があってもまっかかげない方、読まない方を応援するために、減量を目指したキャンペーンを模索いたしました！

参加は無料です。

※キャンペーン期間中(週間)は自分で決めた目標体重を目指して、週1回、減量はあっても入るまではいい！

あなたのこの目標を待ちしております♪

※実数があり週間、現実の中の日とは適度にゆるい上、ご参加ください。

募集対象

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

登録フォームはこちら

概要

利用規約

【ニコニコ】参加しえない！ 参加できないのはじめての歩！

よめるお問合せ

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。

※お申込中に、キャリアによるセキュリティ強化策により事務局からメールが受信できなくなる場合があります。【Twitter.jp】からのメー
イルを受信しないように無断に設定変更しないでください。

※同一メールアドレスで複数の登録はできません。

※登録の為もう一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条 本契約の目的
XXX株式会社（以下「弊社」といいます）が提供するサービス（以下「本サービス」という。）について、以下のとおりその利用
条件を定めます。本サービスの利用（以下「利用」という）は、本条の規定により同意し、自己の責任においてこれを遵守するものとします。

第2条 本サービスの提供の内容及び
本サービスの提供は、時刻表や列車ダイヤを決定し、利用者に対する案内を行うこととします。本サービスを利用するものとしません。なお、インターネットが本サ
ビスの利用を要する場合は、接続又は通信手段を決定し、利用者の承諾を得た上で、その使用のために必要な利用料金を別途申し渡すことに同意すものとします。

第3条 利用者の同意
☐ 同意します

送信

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

件名：本書登録用 [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。
お心当たりがない場合は下記お問合せ窓口までご連絡ください。

この場合は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「仮登録」までお進みいただいております。
下記のリンクからアクセスし、必要事項をご入力の上、「本書籍」を開発させてください。

[http://xxxxxx](#)
本書籍の有効期限は本メール送信から24時間です。
24時間以内に1回お申し込みを、登録期間を過ぎるとお申し込みいただけなくなります。ご注

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

×××@×××××.ne.jp

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」は月×日×日1回に1回実施します。
当日はポイント10000ポイントの抽選で2名の方を、抽選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

[illegible]

/キリ目覚める朝の行動 選ぶならどっち？【朝活編】



時間を有効に活用するのが「朝活」。

1 スタートは、頭も体もすっきりと目覚めた状態で切りたいですね。

モードから活動モードへ、無理なくシフトしていくための毎日の朝の選択。気持ち、血行を良くしたり、1日を健やかに乗り切るための事前準備として5分みていきましょう！

おマイチャレンジの記録

これまでの記録を見て「できた!」を褒め合おう!>>>

おマイチャレンジ	できよう	未だ
おススメマイチャレンジ	☒ 朝晩後からかきまわす時間をとった	☐
食習慣	☒ おやつを工夫した	☐
運動習慣	☐ 積極的に階段を使った	☐
その他	☒ 十分な睡眠時間をとった	☐

貯めたポイントで
抽選賞品に申込み！



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！