

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。



amazon

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！

貯めたポイントで豪華賞品が抽選で当たる!!

石塚硝子健康保険組合



みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン 2026 参加者募集

参加費無料!

登録期間

2026. 8.17 月 » 9.6 日

実施期間

2026. 9.7 月 » 11.1 日

募集対象

石塚硝子健康保険組合
加入者ご本人、当健保加入のご家族（配偶者、子、父母、その他）

先着 100 名!

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/iszk/aut2026/site/>



詳しくはこちら



石塚硝子健康保険組合 キャンペーンスタートガイド
<https://wellme4.jp/camp-startguide/iszk2026/>

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。
ちょこやせ事務局
<https://wellme.jp/camp/iszk/aut2026/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: avivo 株式会社 / 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



【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

記録ツールのイメージ



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！