

けんぽ みんなで 運動チャレンジ!2026

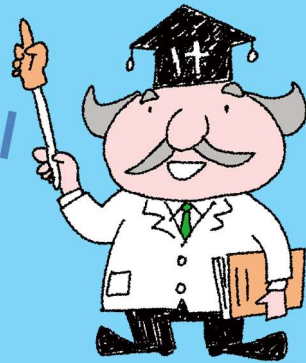
参加者
募集中!

みなさんの健康増進の取組みを応援するため、昨年に引き続き、今年度も「けんぽ 運動チャレンジ!2026」を実施します!
昨年参加された方はもちろん、初めての方もこの機会に新たな一歩を踏み出してみませんか?

参加者には QUO カード 2,000 円分を贈呈 します。
みなさんのご参加をお待ちしています!



QUO カード
2,000 円分
ゲットしよう!



参加条件

- ・ダイキン健保加入者(従業員・扶養家族)3名以上で実施/参加した運動イベント
- ・健康増進につながる運動イベント(健保で審査) →詳しくは次頁へ
- ・けんぽ NEWS 掲載に同意いただけること
(個人が特定されない写真・内容での同意も可)

実施期間

2026年4月1日～2027年3月31日まで

申請期間

2026年4月1日～2027年4月9日まで

先着 3,000 人

QUO カード贈呈について

申請代表者に、対象となる参加人数分×QUO カード 2,000 円分を送付(例:対象者3名の場合は、QUO カード 6,000 円分)

申請方法

- ・Forms で申請(ダイキン社内ネットワーク Microsoft365 ユーザー限定)
<https://forms.office.com/r/6JJ0pJWt28>
※参加者リストアップロード用データは下記 URL よりダウンロード
- ・Forms が使えない場合の申請用フォーマットダウンロード

Forms 申請



<イントラ> <http://www.jshome.daikin.co.jp/kenpo/topics/2026/0608.html>
<インターネット> <https://www.kenpo.gr.jp/daikin/topics/2026/0608.html>

メールに Excel の申請書(参加者リストシートあり)と画像を添付のうえ、下記送付先アドレスまで送付ください。
送付先:kenpo@daikin.co.jp 件名:【申請】みんなで運動チャレンジ

【申請内容】

イベント名、イベント実施日、イベントの内容(50 字以上)、代表者の氏名・生年月日・健康保険記号・番号・メールアドレス、参加者リスト(アップロード)、
イベントに参加した感想(健康増進につながった内容で 100 字以上)、
写真(アップロード:集合写真、運動中の写真、各1枚以上)

ダイキン工業健康保険組合

お問い合わせ先:kenpo@daikin.co.jp TEL:06-6147-9342



対象/対象外のイベント例

○ 対象となるイベント	× 対象外のイベント
<ul style="list-style-type: none"> ○ 仲間や家族とハイキング・ウォーキング等 (歩行時間は1時間以上目安) ○ 仲間や家族とスポーツイベント開催、参加 (ボーリング、ゴルフ、ランニング、マラソン等) ○ 会社非公認のサークル活動 ○ 会社公認のクラブは、普段の活動外での運動イベント(下記 Q 参照) 	<ul style="list-style-type: none"> × 健保の事業(保健指導への参加等) × 会社主催・労働組合主催のイベント (○ 職場単位での実施は対象とする) × 会社公認のクラブ活動 × スポーツクラブ等の会費 × 学校や地域の運動会、祭等 × 海水浴、キャンプ等 × テーマパーク(TDL、USJ 等)のレジャーでの歩数 × 小さな子どもと公園で遊ぶ等、お子様が主体の活動 (被保険者である大人の運動促進を目的とするため)

よくある質問

	よくある質問	健保の回答
Q1	本人1名(代表者)と扶養家族2名で運動イベントを実施した場合、QUO カードの贈呈はどうなりますか?	代表者である本人に申請いただき、QUO カードは本人および被扶養者の3名分 6,000 円を、代表者に送付します。
Q2	家族にダイキン健保加入者以外の人が含まれる場合、どうなりますか?	ダイキン健保に加入のご家族分のみ、QUO カード贈呈の対象となります。 例: 家族4人で、父親と子 2 人がダイキン健保に加入、 母親は別の健保に加入している場合。 ⇒ 父親と子 2 人の 3 人分(6,000 円)の QUO カードを 代表者である父親に送付します。
Q3	家族3人でハイキングに行きましたが、家族のうち1人はダイキン健保に加入していません。対象外ですか?	ダイキン健保加入者3名以上を条件としているため、対象外となります。
Q4	会社のクラブで活動していません。普段の活動も申請対象になりますか?	普段の活動は申請対象となりませんが、まったく別の運動イベントを実施する場合(野球部のメンバーでボーリング大会、ウォーキング等)は対象になります。
Q5	2 歳児を含む家族 4 人で1時間のウォーキングをしました。4人分の QUO カードがもらえますか?	大人の運動イベントに参加できることが参加要件になりますので、低年齢のお子様は QUO カード贈呈の対象となりません。ただし、大人と同程度の運動を実施した場合は対象とします。

Q6	会社の仲間でサークル活動を実施しています。同じ日に全員で活動できなかった場合、日を分けて申請できますか？	被保険者3人以上の条件を満たせば、日を分けて申請してください。(参加メンバーの重複は健保でチェックします。)
Q7	扶養家族がいない人は、自分で運動イベントなどに参加し、申請すればいいですか？	ダイキン健保加入者3名以上で、職場の仲間や同期とハイキングなどのイベントを企画いただくか、参加いただければ対象になります。
Q8	申請に必要な感想は、参加者全員分必要ですか？	全員分は不要です。代表者が代表で記入してください。
Q9	Forms にアクセスできません。	Forms 申請は、「Microsoft365」利用者を対象としています。その他の端末(自宅 PC、私用スマホ等)からはアクセスできませんので、Excel データの申請フォームをメール添付で申請をお願いします。 ⇒申請フォームはこちらから <イントラ> http://www.jshome.daikin.co.jp/kenpo/topics/2026/0608.html <インターネット> https://www.kenpo.gr.jp/daikin/topics/2026/0608.html
Q10	同一人物がAイベントで申請したあと、B イベントで申請した場合はどうなりますか？	A イベントで QUO カード贈呈済みの場合、B イベントでも参加、申請は可能ですが、QUO カード贈呈は対象外になります。QUO カード贈呈は、1 人につき1 回です。
Q11	QUO カードはいつ頃届きますか？	申請月(N 月)の翌月(N+1月)に健保で審査を行い、運動チャレンジ認定となった場合は、翌々月(N+2月)に代表者に発送します。申請内容の不備や確認事項がない場合は特にご連絡していません。QUO カード発送の際は、代表者にメールで連絡します。