

# 2022年度1回目 健康チャレンジ月間がはじまります！

## ■健康チャレンジ対象期間

2022年  
7月1日～  
7月31日

2022年  
10月1日～  
10月31日

2023年  
1月1日～  
1月31日

## ■健康チャレンジ対象目標

目標	
【健康チャレンジ対象】	1日30分以上の運動をする（ウォーキング、ジョギング、ジムなど）
【健康チャレンジ対象】	エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
【健康チャレンジ対象】	風呂上りなどにストレッチをする
【健康チャレンジ対象】	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
【健康チャレンジ対象】	主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
【健康チャレンジ対象】	夕食は就寝2時間前までにすませる
【健康チャレンジ対象】	夜食をとらない
【健康チャレンジ対象】	（飲酒習慣のある方のみ）お酒を適度（日本酒1合、ビール500ml、程度）な量にする
【健康チャレンジ対象】	（喫煙習慣のある方のみ）たばこを吸わない
【健康チャレンジ対象】	最低6時間以上の睡眠をとる

住商健保の健康チャレンジ  
対象目標を選択しましょう！



## ■健康チャレンジ参加方法

1. KENPOS画面右上のお名前をクリック、「マイページ」から「行動目標」編集ページへ。
2. 「健康チャレンジ」タブ内の10個の目標から1つまたは2つ選択し登録を行う。
3. 対象期間中に毎日、登録した目標が達成できたかどうか記録をつける。

注意)・KENPOSのご利用には初回登録が必要です。まだお済みでない方は初回登録手続きをお願いします。

- ・各々の行動目標に【健康チャレンジ対象】とついている目標が対象となります。
- それ以外は健康マイレージ制度の対象外となります。



KENPOS TOPページ  
右上のお名前からマイページへ！  
行動目標編集ページから  
登録しましょう。

## ■健康マイレージ ポイント数について

登録した健康チャレンジ目標に対し、対象期間中に**同一の目標で20日以上達成したら、1目標につきKENPOSポイントを500ポイント(最大1,000ポイント)プレゼントします。**

注意)・ポイント付与は対象期間の翌月末を予定しています。

毎日の記録については、当月内に速やかに登録をお願いします。

・ポイント付与時にKENPOS利用対象外となった場合はポイント付与対象外となります。

今すぐ登録！KENPOSはこちらから！

<https://www.kenpos.jp/>

kenpos

検索

スマートフォン用  
QRコード

