

2023年度4回目 健康チャレンジ月間が始まります！

■健康チャレンジ対象期間

2023年
4月1日～
4月30日

2023年
7月1日～
7月31日

2023年
10月1日～
10月31日

2024年
1月1日～1月31日

■健康チャレンジ対象目標

対象目標

- 【健康チャレンジ対象】 1日1回、ヨガやストレッチをする
- 【健康チャレンジ対象】 電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- 【健康チャレンジ対象】 食べ物はゆっくり一口30回以上噛んでから飲みこむ
- 【健康チャレンジ対象】 毎食、野菜を意識して食べる
- 【健康チャレンジ対象】 砂糖を含む甘い飲み物を控える
- 【健康チャレンジ対象】 起床時就寝前に3分歯を磨く
- 【健康チャレンジ対象】 1日1回、必ずKENPOSにログインして、歩数や食事を記録/確認する
- 【健康チャレンジ対象】 布団/ベッドに入ったらスマホ/TV/PCは見ない
- 【健康チャレンジ対象】 寝酒をしない
- 【健康チャレンジ対象】 1日1回以上笑顔をつくる

■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

(株)イーウェルKENPOS事務局 0570-057-072 (ナビダイヤル)

【受付時間】9:30～17:30 【休業日】土曜・日曜・祝日・年末年始

※ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、050-3850-5770をご利用ください。

※お問合せフォーム <https://ewel.my.salesforce-sites.com/inquiry>