

2024年度 健康チャレンジに参加しよう！

■健康チャレンジ対象期間

1回目

2024年
4月1日～
4月30日

2回目

2024年
7月1日～
7月31日

3回目

2025年
1月1日～
1月31日

■2024年度 健康チャレンジ対象目標

分類	対象目標
歯	【健康チャレンジ対象】 毎日デンタルフロスや歯間ブラシを使用する
歯	【健康チャレンジ対象】 歯の表面と同じ時間、裏面も磨く
運動	【健康チャレンジ対象】 歯磨き中やTVのCM時に軽い運動（低速スクワットや足踏み）をする
運動	【健康チャレンジ対象】 1時間に一度は立ち上がって歩く
食事	【健康チャレンジ対象】 ベジファースト・カーボラスト（野菜は食べ始め、炭水化物は後回し）を心がける
食事	【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込む
習慣	【健康チャレンジ対象】 起床後すぐに朝日を浴びて、深呼吸する
メンタル	【健康チャレンジ対象】 自分に「今日もお疲れさま」と言ってから寝る
睡眠	【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
睡眠	【健康チャレンジ対象】 毎日6時間以上の睡眠時間を確保する

■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/>



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://www.kenpos.jp/inquiry>