

春だ！健康チャレンジ エントリー方法



STEP 1

①②③いずれかのボタンで
ヘルスアップチャレンジへ



1. ナビゲーションメニューの「ヘルスアップチャレンジ」ボタン

2. 「おすすめ健康づくり」セクションの「生活習慣チェック&ナビ」ボタン

3. 「ヘルスアップチャレンジ」ボタン

STEP 2

エントリー画面で
チャレンジ項目とスタート日を設定



- 朝食を食べる ○自由設定
- 夕食後に間食をとらない ○自由設定
- 1日合計10分以上の早歩きをする .. ○自由設定

項目	内容
登録済みニックネーム	※ニックネームは加入者情報より変更ください。
私の目標	<input type="text"/> 全角30文字以内 こうなりたいと思う自己の目標を具体的に記入。達成条件ではありません。 例) 体重を3kg減らします / 腹囲3cmを減らしたい など
これにチャレンジ ~チャレンジ項目~	<input type="radio"/> 歩数 毎日 <input type="text"/> 歩以上歩く <input type="radio"/> 筋トレ 毎日 <input type="text"/> を <input type="text"/> 回する <input type="radio"/> 運動 毎日 <input type="text"/> を <input type="text"/> 分する <input type="radio"/> 体重を毎日記録する <input type="radio"/> 1食分の食事エネルギー量を毎日記録する <input type="radio"/> 就業前の歩数を毎分6分以上とする
1項目を選択してください	<input type="radio"/> 自由設定 朝食を食べる 全角30文字以内 ※週5日以上できる行動目標を記入。 例) 朝食を食べるの場合 例) アルコール量を減らす / 向きを減らす など
スタート日	<input type="text" value="2018/04/10"/> 4/10からスタートの場合 (別日での設定も可能)
所属設定変更	<input type="button" value="所属設定変更"/> 人事または健康管理室の指示がある場合のみ変更ください。
<input type="button" value="登録"/>	

STEP 3

登録ボタンを押すとエントリー完了！