

ヘルスアップリレー

お口も大切！ 健^口チャレンジ エントリー方法

STEP 1

①②③のいずれかのボタンで
ヘルスアップチャレンジ or 禁煙ラリーへ

チャレンジ
項目

・就寝前にフロスまたは歯間
ブラシを使う
・プラス10回よく噛む

ヘルスアップ
チャレンジ

チャレンジ
項目

・禁煙する

禁煙ラリー



STEP 2

ヘルスアップ
チャレンジ

エントリー画面で、チャレンジ項目とスタート日を設定
就寝前にフロスまたは歯間ブラシを使う …… ○自由設定
プラス10回よく噛む …………… ○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	この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 / 腰囲8cmを減らしたい など
1項目を選択してください	<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"/> 就寝前の歯磨きを毎日5分以上する <input type="radio"/> 自由設定
所属設定変更	所属設定変更 人事または健康

・就寝前にフロスまたは歯間ブラシを使う
・プラス10回よく噛む } の場合は
○自由設定に登録

プラス10回よく噛む 全角30文字以内
※週8日以上できる行動目標を記入。数値記録
例) アルコール量を減らす / 閉居を減らす ?

2018/06/01

6/1からスタートの場合
(別日での設定も可能)

禁煙ラリー

項目	内容
登録済みニックネーム	さん *ニックネームは加入者情報より変更ください。
開始日	開始日 2017/04/01
1日の喫煙本数	本
タバコ1箱の値段 (20本入り)	円
禁煙の決意 (500文字以内)	
メールアドレス	
メールタイプ	<input checked="" type="radio"/> PC <input type="radio"/> 携帯

禁煙開始日、1日の喫煙
本数、タバコ1箱の値段、
禁煙の決意、メールアドレス、
メールタイプを登録

STEP 3

登録ボタンを
押すと
エントリー完了！