

夏休み健康チャレンジ 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へ

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

- 1日1食は野菜から食べる 自由設定
- 毎日、ストレッチ(またはラジオ体操)を行う .. 運動 毎日 _____ を _____ 分する
- 毎日、体重か血圧を測定する 自由設定

項目	内容
1日1食は野菜から食べる 毎日、ストレッチ(またはラジオ体操)を行う 毎日、体重か血圧を測定する	の場合は <input type="radio"/> 自由設定に登録
<input type="radio"/> 歩行 <input type="radio"/> 筋力	毎日、ストレッチを3分行う の場合は <input type="radio"/> 運動に登録
<input type="radio"/> 運動	毎日 <input type="text" value="ストレッチ"/> を <input type="text" value="3"/> 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"/> 就寝前の歯磨きを毎日5分以上する	
<input type="radio"/> 自由設定	<input type="text" value="1日1食は野菜から食べる"/> 全角30文字以内 ※週5日以上できる行動目標を記入。数値記録はできません例)1日1食は野菜から食べるの場合 (例)1日1食は野菜から食べる(1日1食は野菜から食べる)
スタート日	<input type="text" value="2018/08/1"/> 8/1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。

STEP 3

登録ボタンを押すとエントリー完了!

