

12

1

月

年末年始の体重管理

## ヘルスアップリレー 第五弾スタート!

実施期間：12/1～2018/1/31  
エントリー：10/31～12/14



エントリーに  
遅れないで!

会社でも、家庭でもできる!

最大  
ヘルスアップポイント  
920 pt

※毎日閲覧 620 ポイント  
+達成 300 ポイント

いきいき健康ナビゲーションでスタート!

### 達成条件

記録開始日から 1 週間に 1 回以上の体重入力があり、  
かつ 1/31 時点で記録開始時との体重差が+1 kg以下

入力した体重や生活習慣をグラフやカレンダーで確認し、  
食べすぎ・飲みすぎ・運動不足を自己管理しよう!

### ポイント

年末までは、体重が増えても OK (ただし+3kg まで)  
年始からは、増えた体重を早いうちに戻す!



## スマートフォンなら休日でも気軽に簡単にご利用可能!

いきいき健康ナビのスマホ版が利用できるようになりました。

二次元コードを読み取って、スマホ版ログイン画面からログインしましょう。

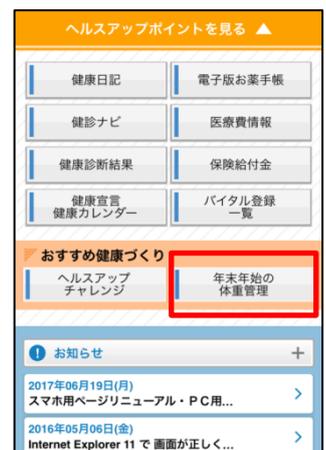
【二次元コード】



【スマホ版ログイン画面】



【ホーム画面】



【インターネット版 ID・パスワードをお忘れの方へ】

ログインIDをお忘れの場合 ログイン画面にあるボタンから  
パスワードをお忘れの場合 自動問い合わせが可能です\*

(メールアドレス登録の場合のみ利用可)

\*自動問い合わせは、加入者情報に登録されているメールアドレスに送信されます。  
メールアドレスが未登録の場合は、ヘルプデスクまでお問い合わせください。



## ヘルスアップリレー 次回、乞うご期待!

【お問い合わせ】 ヘルプデスク (平日 9:00~18:00)

E-mail : [kenpo.ikinavi@gg.panasonic-healthcare.com](mailto:kenpo.ikinavi@gg.panasonic-healthcare.com) TEL : 0120-878-870(社内のIP電話をご利用の場合は、頭に「9」をつける)

健康パナソニック 2018