

【社員対象】

# コロナに負けない！ 「健保版おうちチャレンジ」で プチご褒美キャンペーン

新型コロナの影響は、在宅勤務に加え、不要不急の外出自粛などにより、運動不足や体力減衰、ストレスの蓄積を痛いほど感じさせられます。そのため、健康維持にいつも以上に気を付けている方が多いと思います。

健康保険組合では、こんな時だからこそ、生活の質を変えずに過ごしていただくためにも健康ポイントに新しいチャレンジ項目「**健保版おうちチャレンジ**」を設定しました。

事前に[選択した8項目のうち、実行できた項目分のポイントが付与](#)されます。  
今回の「**健保版おうちチャレンジ**」は、「**コロナに負けない！**」を合言葉にしたキャンペーンです。  
当キャンペーンで貯まったポイントの**5倍**を後日付与します！  
例）2P(円)/項目×6項目を達成＝12P/日。これが後日、5倍に！！  
貯まったポイントでお好きな商品やギフト券などと交換できます。

健康ポイントで「**健保版おうちチャレンジ**」を日々実行し、  
コロナに負けない体と頑張った自分へのプチご褒美の一石二鳥を  
狙いましょう！！

## <期間>

4月22日（水）～終了時期未定

※終了日については確定しだい事前にご案内します

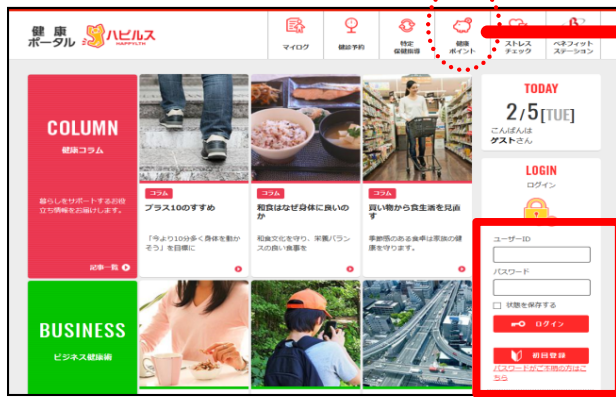
## <登録方法>

- 初めて健康ポータルにアクセス・登録する方：[健康ポータルご利用案内](#)
- 健康ポイントに初回ログイン済：[ハピルス「健康ポータル」サイト](#)にアクセスし、「健康ポイント」をクリック
- ★[簡易版「健保版おうちチャレンジ」用「健康ポータル」「健康ポイント」サイトへの初回登録方法](#)



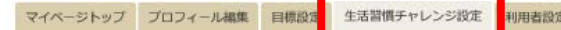
さあ、今すぐ始めましょう！！

## ■パソコン

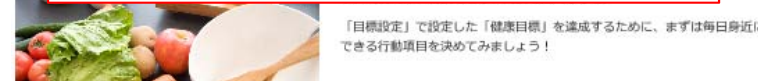


ユーザーIDとパスワードを入力し、ログインをクリック

## ■スマホ



ページ最下部にスクロールして以下の  
健保版おうちチャレンジ から8項目選択



チャレンジ目標	付与ポイント数
<input type="checkbox"/> 【①生活リズム】 オフィス出勤時と同じ時間に起床/就寝する	2p/日
<input type="checkbox"/> 【①生活リズム】 服を着替えるなど身だしなみを整える	2p/日
<input type="checkbox"/> 【①生活リズム】 1日1回は外の空気を取り（ベランダ、窓辺での日光浴）	2p/日
<input type="checkbox"/> 【②運動】 ラジオ体操をする	2p/日
<input type="checkbox"/> 【②運動】 1日1回以上、体操動画や運動ゲームなどを見て軽く運動する	2p/日
<input type="checkbox"/> 【②運動】 1時間に1回は席をたって、ストレッチする	2p/日
<input type="checkbox"/> 【③食事】 1日3食、バランスのよい食事をする	2p/日
<input type="checkbox"/> 【③食事】 1日あたりのアルコール摂取量を控える	2p/日
<input type="checkbox"/> 【③食事】 在宅勤務中はお菓子（甘いもの、せんべい、スナック菓子）の過剰摂取に気を付ける	2p/日
<input type="checkbox"/> 【④メンタル】 オフの時は、パソコンやメールを見ない（オンオフの切り替え）	2p/日
<input type="checkbox"/> 【④メンタル】 気分転換に楽しくリラックスできることをする（例）アロマをたく、ゆっくりお風呂につかる、読書 など	2p/日
<input type="checkbox"/> 【④メンタル】 1日1回はリアルタイムに誰かと繋がりを持つ（チャットなど）	2p/日
<input type="checkbox"/> 【④メンタル】 仕事中は、意識的にメンバーとコミュニケーションをとる	2p/日
<input type="checkbox"/> 【④メンタル】 就寝前1時間はブルーライト（スマホ、PCなど）を見ない	2p/日
<input type="checkbox"/> 【⑤予防】 うがい、手洗いをこまめにする	2p/日
<input type="checkbox"/> 【⑤予防】 三密（密集・密接・密閉）をさける	2p/日
<input type="checkbox"/> 【⑤予防】 定期的な換気をする	2p/日

目標設定する → 選択後、最後にクリック

(注) 健保版おうちチャレンジから8項目を選択し、実行された場合に限り、獲得ポイントの“5倍”が後日付与されます。

設定完了！