

<設定方法簡易版>

■パソコン <https://happy1th.com/>



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



マイページトップ プロフィール編集 目標設定 **生活習慣チャレンジ設定** 利用者設定

ページ最下部にスクロールして「健保版おうちチャレンジ」で指定チャレンジ目標4つと任意選択4つを選択

(必須)★指定チャレンジ目標★
 【②運動】 ラジオ体操をする
 【②運動】 ウォーキングまたは散歩（速歩）を30分以上する
 【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
 【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

必須→

- 【①生活リズム】 1日1回は外の空気を吸う（ベランダ、窓辺での日光浴） 2p/日
- 【②運動】 ラジオ体操をする 2p/日
- 【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
- 【②運動】 1時間に1回は席をたつて、ストレッチする 2p/日

必須→

- 【②運動】 ウォーキングまたは散歩（速歩）を30分以上する（合計して30分/日の活動でも可能） 2p/日
- 【③食事】 1日3食、バランスのよい食事をする 2p/日
- 【③食事】 1日あたりのアルコール摂取量を控える 2p/日
- 【③食事】 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
- 【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

必須→

- 【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
- 【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
- 【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

必須→

- 【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
- 【⑤予防】 うがい、手洗いをこまめにする 2p/日
- 【⑤予防】 三密（密集・密接・密閉）をさける 2p/日
- 【⑤予防】 定期的な換気をする 2p/日

最後にクリック！→ **目標設定する**

※「目標設定する」ボタンを押下した場合は、目標設定の及更新可能に変わります。

あとは毎日の「できた」「できない」登録のみ。