

記録するだけダイエットキャンペーン

キャンペーン開催期間

2023年9月1日～2023年9月30日

参加方法

※記録期限は10月5日まで

「KENPOS」にて日々の体重を記録するだけ！

KENPOS

サイトにログインして体重を入力！
<https://www.kenpos.jp/>



① KENPOSにログイン



② 「毎日の記録」の「体重ミッション→」
その日の体重を記録



ポイント付与

期間中に20日以上体重を記録すると、**500ポイント獲得**

POINT



★★★ 行動項目も設定しよう ★★★

- ① KENPOSにログイン！
- ② 「毎日の記録」の「>目標設定」をクリック
- ③ 「行動目標」の「編集ページに移動する」をクリック
- ④ 取り組む行動項目にチェックを入れて「更新する」をクリック

行動目標

全ての項目 健康管理・維持増進 運動 日常生活 食事 セルフ

10項目以内にチェックを入れて「更新する」ボタンを押してください。

- ラフな体感を減らす
- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- 電車は乗り降り階段を利用する（階段・エレベーター）
- 電車やバスでの移動中は歩かない
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動をする（ウォーキングなど）
- 歩幅を大きくする

ダイエット関連の行動項目を設定し、意識して生活してみてください！

オススメの行動項目は・・・

- ・エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- ・電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- ・朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- ・食事は野菜から食べる
- ・食事は腹八分目にする



ダイエットキャンペーン、ウォーキング大会の参加には、毎回のログインが不要なKENPOSアプリが便利です



Available on the App Store



Google Play
で手に入れよう



毎日の記録
から
カンタン入力♪

主催：ナイスグループ健康保険組合/共催：ナイスグループ労働組合・ナイスグループ共済会