

# 健康チャレンジ2020・いきいき働こうキャンペーン「チャレンジコース・達成基準」

チャレンジコース名	達成基準	基本項目
朝食で午前中の集中力をあげよう	50日以上	期間中、毎日朝食をとる ビタミン・炭水化物・タンパク質などバランスよくとる
挨拶で笑顔と気分アップ	50日以上	家庭や職場で、声を出してあいさつする（おはようございます。お疲れさまです。等）
働き方にあったストレッチを選ぼう	40日以上	肩・腰・足のむくみなどを解消するストレッチを行う
ぐっすり眠って翌朝元気	40日以上	休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする 就寝直前までのスマホやゲームはしない
仮眠をとって午後もしっかり活躍	40日以上	昼食後は、10～20分ほど仮眠をとる
心のリフレッシュ	40日以上	1日30分、自分だけの時間をつくり、自由に使う 1日1回は声を出して笑う
無糖飲料を飲もう	40日以上	1日の中で、飲料は全て無糖のものにする
計るだけダイエット	40日以上	◆1コースでも達成賞進呈◆ 毎日、一定の時間に体重と腹囲を計る <スタート時点から2kg減らす・但し、標準体重より軽い人はチャレンジしないでください>
野菜を先に食べよう	40日以上	野菜⇒おかず⇒ごはんの順番を守る 1日の目安として350gの野菜を食べる
休肝日で肝臓いたわり	6週間以上	休肝日を週2日以上設ける
よく噛んで胃腸守ろう	40日以上	ひと口30回、よく噛んで食べる
ウォーキング&フロア階段を使おう	40日以上	◆1コースでも達成賞進呈◆ 1日の歩数目標 8,000歩以上 上下3階分程度は毎日階段をつかいましょう
すっぱり禁煙	61日以上	◆1コースでも達成賞進呈◆ 文字通り「禁煙する」※非喫煙者は対象外です
乳がん検診・子宮がん検診を受診	1回以上	<女性対象>乳がん検診もしくは子宮がん検診を受診する
乳がんのための毎日自己チェック	40日以上	<女性対象>乳がんの自己検診（視診・触診）を毎日行う
歯磨きさわやかリフレッシュ	40日以上	1日3回歯磨き・食後は必ず行う
インフルエンザの予防接種を受けよう		2020年10月1日～2021年1月20日までの間に接種
手洗い・うがいで風邪・ノロ撃退	40日以上	毎日、3～5回うがいをする（特に外出時、帰宅時）
健康情報サイトPepUpに登録しよう		未登録者には登録案内が送付されてます 登録を申し込んだ日を記入してください
ストレスチェックの実施		会社が実施するストレスチェックを必ず実施しましょう。

参加記録表の右上部にある基本情報<必須項目>を読みやすい文字で正確に記入しないと、エラーとして処理されます。達成賞の権利が失われます

PepUp版・健康チャレンジキャンペーン「PepUp2020・元気UPキャンペーン」は、9月14日サイトオープン

手軽に手続きできますので、イオン健康保険組合の被保険者の皆さまは、この機会にPepUpサイトでのチャレンジすることをお勧めします。