

ユアサ健康保険組合

# 生活習慣チャレンジ キャンペーン

ハピルス『生活習慣チャレンジキャンペーン』を開催します！

日々の生活習慣改善に向けた目標を設定し、毎日の記録付けで健康を意識すると  
ポイントが貯まるお得なキャンペーンです♪  
みなさま奮ってご参加ください！



実施期間

2021/8/1日 - 10/31日



健康ポイントがもらえる！

設定目標(5項目)の記録入力を1ヶ月20日以上3ヶ月継続すると

最大2,000ポイント獲得できます！

「生活習慣チャレンジ」で設定した目標(5項目)に対して、実施結果を記録してください。キャンペーン期間中は「できた」「できない」を問わず1ヶ月のうち20日以上記録を入力した方に、ポイントを付与します。



※記録は、対象日の14日後(2週間後)まで入力が可能で、対象日の15日後に記録が確定します。定期的にサイトにログインし記録入力をしましょう。

※目標は必ず5項目設定してください。集計時に5項目設定されていなかった場合は20日以上記録入力があってもポイント付与の対象になりませんのでご注意ください。

※ポイントはキャンペーン期間終了後、3ヶ月間のデータを集計し付与します。(11月下旬予定)

サイトの利用方法・商品交換について

## ハピルスアプリ

チャレンジ結果を記録するときは  
“ハピルス”から



こちらを  
タップ

【ポイントの確認・商品交換・記録はこちら】  
をタップして、  
『健康ポイントサイト』のマイページへ

## 『健康ポイントサイト』マイページ (WEB)

生活習慣チャレンジの  
目標設定方法

日々の生活習慣改善に向けた目標  
設定を行います。サイト内の『生活習  
慣チャレンジ設定』を利用します。

※生活習慣チャレンジの内容はマイページ  
から変更可能です。ただし、新しく選択した  
項目については過去にさかのぼっての入力  
が出来ません。



「マイページ」



『生活習慣  
チャレンジ設定』



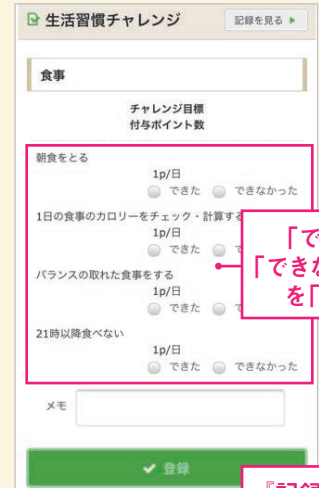
設定したい  
目標に  
チェックを入れる

『目標設定する』  
目標設定完了

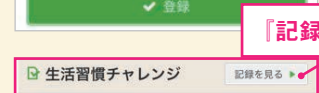
生活習慣チャレンジの  
記録入力と確認方法



「記録入力」



「できた」  
「できなかった」  
を「入力」



「記録を見る」



記録した内容を  
確認

### 目標一覧(下記より5項目を設定してください)

- ① 朝食をとる
- ② 1日の食事のカロリーをチェック・計算する
- ③ バランスの取れた食事をする
- ④ 21時以降食べない
- ⑤ よく噛んで食べる
- ⑥ 毎食後に歯を磨く
- ⑦ 1日30分以上の運動をする  
(ストレッチ・筋トレ・ランニング・ラジオ体操等)
- ⑧ 通勤時、1駅手前で降りて歩く
- ⑨ エスカレーター、エレベーターを利用せず階段を使う
- ⑩ 最低6時間以上の睡眠をとる
- ⑪ 24時までに就寝する
- ⑫ 就寝前30分はPC/スマホの使用を控える
- ⑬ お酒を飲まない
- ⑭ たばこを吸わない(喫煙者に限る)
- ⑮ 検温する