

第一回 秀慣チャレンジ

新年度のバタバタで、生活リズム、どこかに置き忘れていませんか？

毎日を全力で駆け抜けている今だからこそ、あなたの健康を支える生活習慣が大切です。せつかくなら、ただの生活習慣ではなく、周りとは差がつく“秀でた習慣”を身につけましょう！

開催期間

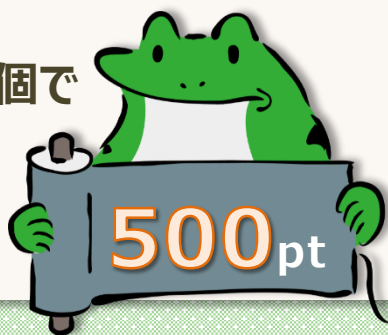
2026年5月1日(金)～5月31日(日) (1カ月間) ※記録期限は6月7日まで

ポイント付与ルール

開催期間中にKENPOS上で、5つの指定行動目標について記録し、5つのうちの『できた』の合計数によりポイントを付与

31日間、5つすべて『できた』ら、155個だね

80～119個で



120個以上で



5つの指定行動目標

- ✓ 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）
- ✓ お酒を適度（日本酒1合、ビール500ml、程度）な量にする
- ✓ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- ✓ たばこを吸わない
- ✓ 最低6時間以上の睡眠をとる

上記の5つすべてを設定せず、自分が実施出来そうなものだけを選んでOK！
ただし、設定数が5つ以下の場合でも、**ポイント付与ルールは変わりません。**

行動目標の設定方法は裏面をご確認ください！

健康診断の問診でも、5つの指定行動目標と同様の質問をするよ。
出来ている項目は、あなたの“秀でた習慣”です！自信をもって回答してね！



★行動目標の設定方法★

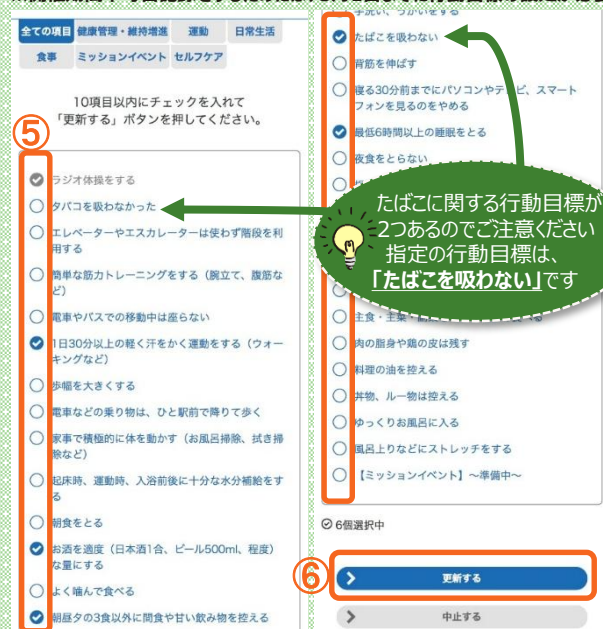
① KENPOSアプリを開き、ページ下部にあるKENPOSサイトへアクセス



② KENPOSサイトのトップページで氏名をクリックし、マイページを開く
③ 目標タブから、④ 行動目標の編集へ



⑤ 5つの指定行動目標を選択し、⑥ 更新する
※5つすべてを設定せず、自分が実施出来そうなものだけを選んでOK!
※既に設定済みの場合は、そのままでも構いません。
※開催期間中毎日記録をするためには、5月1日までに行動目標の設定が必要です。



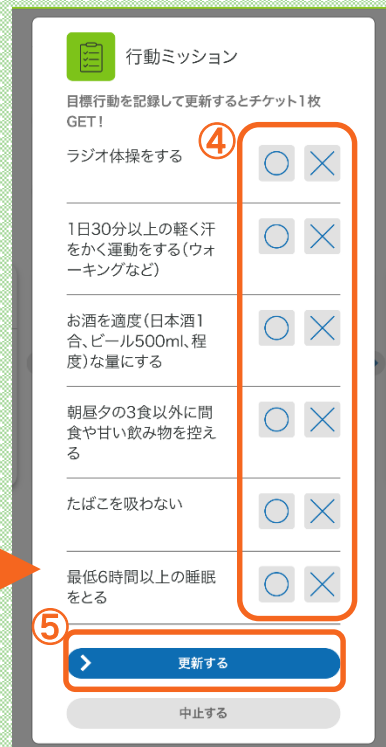
設定ができれば、開催期間中毎日『できた○』『できなかった×』の結果を記録しよう！

※当日記録を忘れてしまった場合も、記録期限内であれば行動項目設定日までさかのぼって結果を記録できます。

① KENPOSアプリを開き、ページ下部にある記録をタップ



② 行動タブの③入力するをタップし、④『○』『×』を記録し、⑤更新する



KENPOSの初回登録がまだの方は、この機会にぜひ登録をお願いします！

4月入社の方々は、5月1日からKENPOSの登録が可能です！

登録した当日から行動目標の設定・結果の記録ができますので、ぜひご参加ください！

初回登録方法

STEP 1

QRコード読み取りor以下URLより初回登録画面に進みます。
<https://www.kenpos.jp/>



STEP 2

「資格情報のお知らせ」やマイナポータルでご自身の情報を確認し必要事項を入力してください。

<必要事項>
記号・番号・カナ姓名
生年月日・保険者番号