

【健保】2024健康チャレンジ8 実施案内



楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！！

登録が
まだの方はこちら



パスワードを
忘れた方はこちら



ダイハツ健保ホームページから、ポータルサイトで
ユーザー登録すれば、チャレンジに参加できます

●チャレンジ期間 2024年10月15日～12月23日

2023年度好評のため、継続
4項目以上クリアでポイント獲得

ポイント獲得
しやすくなりました

ポイント獲得

4項目	5項目	6項目～
100 ポイント	150 ポイント	300 ポイント

気軽に取り組める
チャレンジ内容

毎週 8項目にチャレンジ → 実績入力(O×)
300ポイント/週×10週 → **MAX3,000ポイント**

対象者

●被保険者(全員)

●被扶養者(30歳以上)

※2025年3月31日時点の年齢



①睡眠
熟睡
できている



②朝食
毎日朝食を
食べる

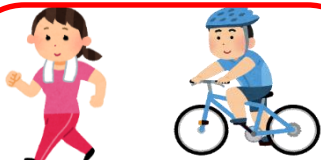


③間食
夕食後から
寝るまでの
間食は週2日以内



身長	BMI 25 目安体重
150cm	56kg
155cm	60kg
160cm	64kg
165cm	68kg
170cm	72kg
175cm	76kg
180cm	81kg

④体重
BMI 25未満



⑤運動
1日30分以上の
運動を週1回以上
※内容は自由



⑥飲酒
飲まないか
1日1合まで



⑦タバコ
吸わないか
禁煙中



⑧ストレス
多いほう
ではない

毎週、直近1週間の生活を思い出して、実績入力してください

詳細はこちらをご覧ください 携帯用 QR コードはこちら→
https://dk.kenpo.gr.jp/portal/point/pdf/D-Kips_guide.pdf



楽しみながら
ポイントをゲットして
賞品と交換

GET!!



2022年度付与分ポイントの有効期限は
2025年3月31日です！賞品交換をお忘れなく！

実績入力イメージ

行動目標		10/15~21	10/22~28
睡眠	熟睡できている	○	○
朝食	毎日朝食を食べる	×	○
間食	夕食後から寝るまでの間食は週2日以内	×	×
体重	BMI 25未満	×	×
運動	1日30分以上の運動を週1回以上	×	×
飲酒	飲まないか1日1合まで	○	○
タバコ	吸わないか禁煙中	×	×
ストレス	多いほうではない	○	○
判定 (○の数)		3	4
獲得ポイント		0	100

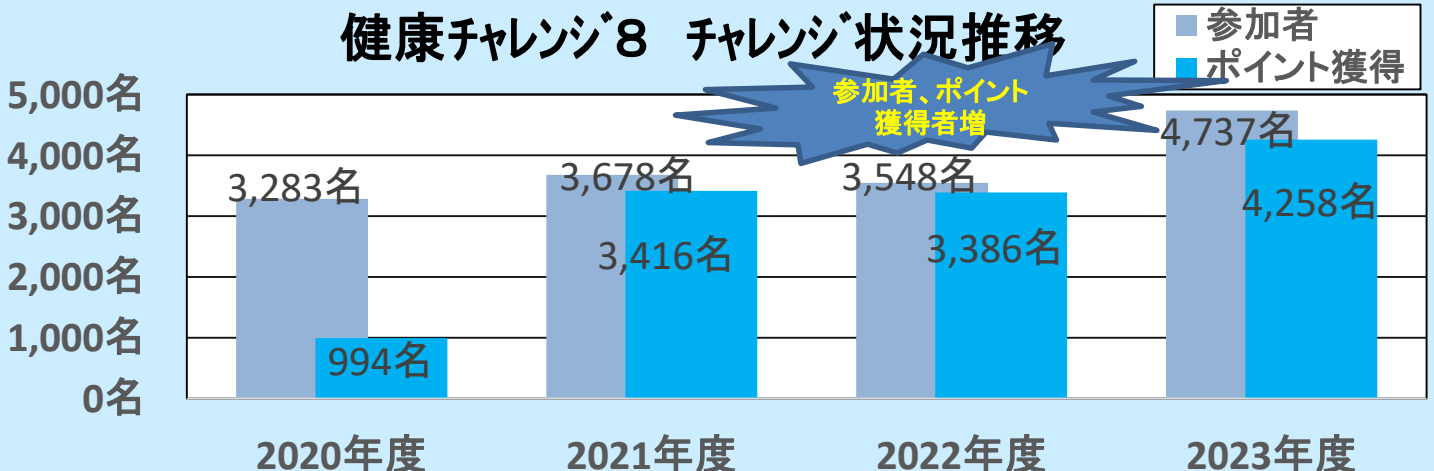
.....

11/26~2	12/3~9	12/10~16	12/17~23
○	○	○	○
○	○	×	○
○	×	○	○
○	○	○	○
○	○	×	○
○	○	○	○
×	○	×	○
×	○	○	○
6	7	5	8
300	300	150	300

実績入力は
こちらから



健康チャレンジ8 チャレンジ状況推移



参加しやすいように
ポイント付与変更
この機会にぜひご参加ください。