

【健保】2025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 2025年11月1日～1月9日

2024 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)

※2026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!!



2023年度付与分ポイントの有効期限は
2026年3月31日です！賞品交換をお忘れなく！

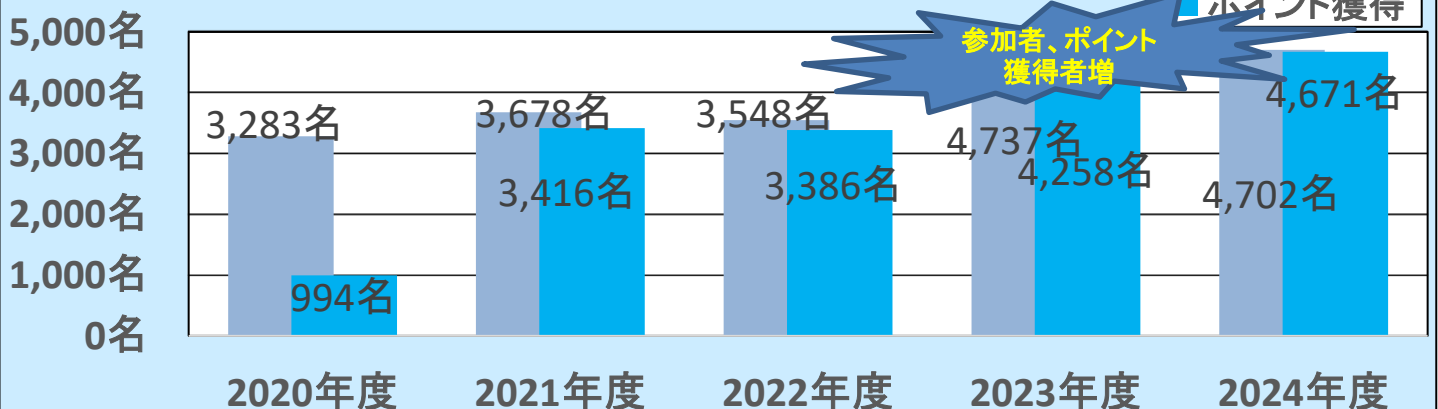
実績入力イメージ

行動目標	10週チャレンジ ※週ごとに○が4コ以上でポイント獲得									
	11/1 ~ 11/8	11/8 ~ 11/14	11/15 ~ 11/21	11/22 ~ 11/28	11/29 ~ 12/5	12/6 ~ 12/12	12/13 ~ 12/19	12/20 ~ 12/26	12/27 ~ 1/2	1/3 ~ 1/9
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	3	5	5	5	6	6	7	8
獲得ポイント	0	100	0	150	150	150	300	300	300	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。