

けんこうチャレンジ 2019

7月～10月のうち30日間または60日間 報告締め切りは11月30日
チャレンジ参加方法は「参加方法 A」「参加方法 B」のどちらかを選択します



参加方法 A

- ①報告はがき付きパンフレットを GET しよう
- ②コースを選択してレッツ！チャレン
- ③30日、60日の目標に向けて頑張りました
- ④報告ハガキに記入しポストに投函してください

参加方法 B

- ①QRコード付パンフレットを GET しよう
- ②スマホ・PCで専用サイトに登録
- ③30日、60日間 日々の頑張りを入力するだけ！



けんこうチャレンジ 2019 とは

20 項目のチャレンジコースの中から自分に合ったコースを選択し、記録をつけていきます。全国で13万人が取り組んでいるこの企画を通じて、生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけま

「すこしお」でお好み焼きの追加ソースをかけなかった。次回の健診が楽しみです。(60代女性)



ちょい足し運動が習慣になり、運動を増やすようになりました。(20代男性)

