

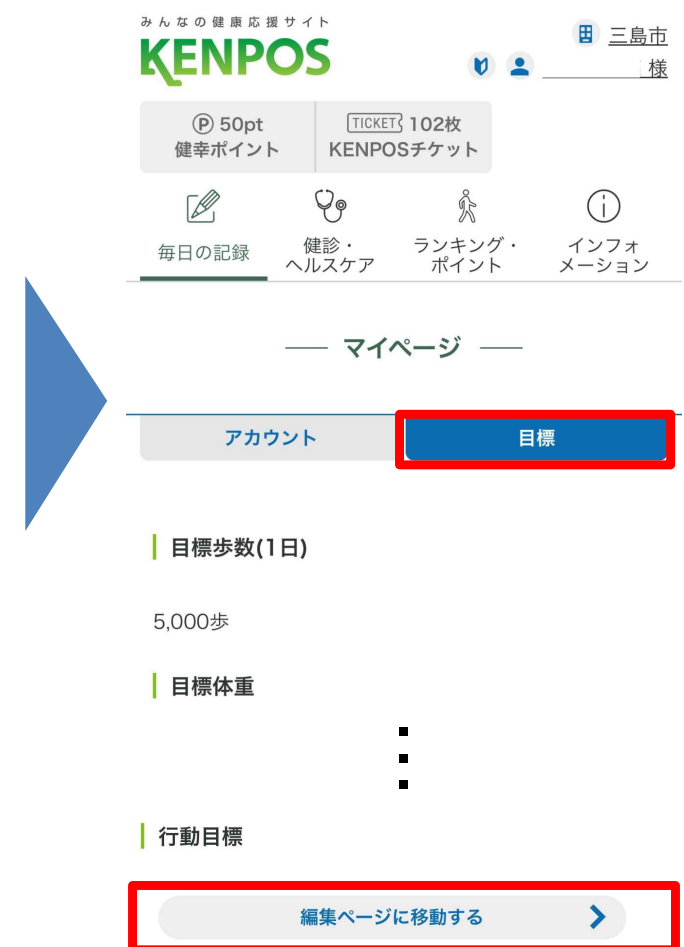
設定の仕方①



①歯車ボタンをタップします。



②「アカウント設定」をタップします。



③「目標」をスクロールし
行動目標の「編集ページに
移動する」をタップします。

設定の仕方②

みんなの健康応援サイト
KENPOS 三島市
50pt 健康ポイント | TICKET 102枚 KENPOSチケット

毎日の記録 | 健診・ヘルスケア | ランキング・ポイント | インフォメーション

マイページ

行動目標

全ての項目 | 運動 | 日常生活 | 食事

ミッションイベント | セルフケア

10項目以内にチェックを入れて「更新する」ボタンを押してください。

- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- ⋮
- 風呂上りなどにストレッチをする
- 【ミッションイベント】～準備中～ 次回実施時期は未定

0個選択中

更新する

中止する

④○を押してチェックを入れ「更新する」をタップします。

kenpos.jp

みんなの健康応援サイト
KENPOS 三島市
雄亮様

更新しました。

マイページ

アカウント | 目標

目標歩数(1日)
5,000歩

目標体重
57kg

目標BMI
- [身長: -]

⑤「更新しました」と表示されれば設定は完了です。

参考 行動目標 一覧

- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- 簡単な筋力トレーニングをする（腕立て、腹筋など）
- 電車やバスでの移動中は座らない
- 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）
- 歩幅を大きくする
- 電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- 家事で積極的に体を動かす（お風呂掃除、拭き掃除など）
- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 朝食をとる
- お酒を適度（日本酒1合、ビール500ml、程度）な量にする
- よく噛んで食べる
- 朝食の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 野菜を意識して食べる
- 食事は腹八分目にする
- 早食いをしない
- 薄めの味付けを心がける
- 夕食は就寝2時間前までにすませる
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 毎食後、歯を磨く
- 手洗い、うがいをする
- たばこを吸わない
- 背筋を伸ばす
- 寝る30分前までにパソコンやテレビ、スマートフォンを見るのをやめる
- 最低6時間以上の睡眠をとる
- 風呂上りなどにストレッチをする
- 【ミッションイベント】～準備中～ 次回実施時期は未定

記録の仕方①



① 「記録」 ボタンをタップします。

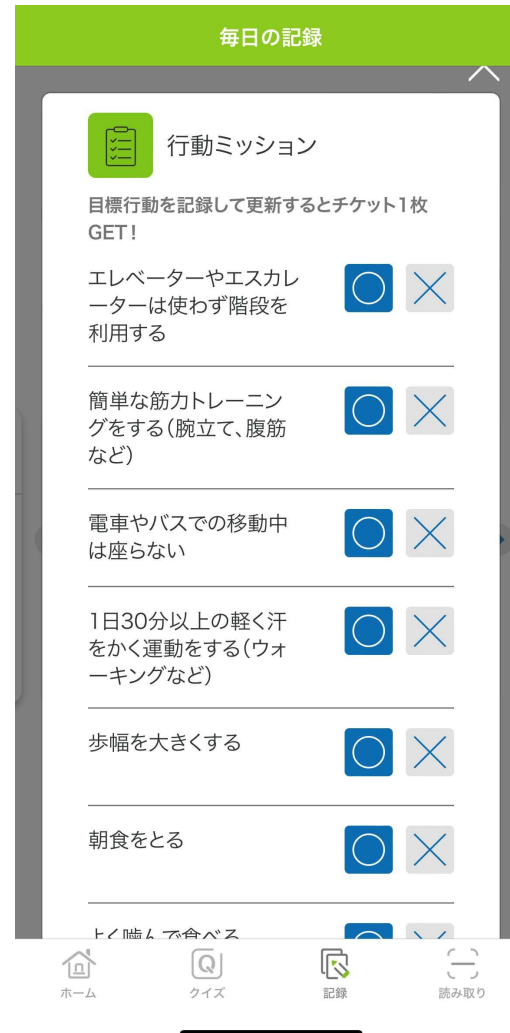


② 「行動」の「入力する」をタップします。



③ ○×を押して回答していき「更新する」をタップします。

記録の仕方②



④「行動」ボタンにリボンマークがつけば記録完了です。

※「入力する」ボタンを再度タップすれば修正ができます。