

健康意識あるあるチェックシート

あるある
体調が崩れてから健康を意識する

あるある
平日のお昼は、牛丼・カレー・ラーメンのローテーション

あるある
食べきれないのに飲み会後はペラーメン

あるある
運動したいとは思っている

あるある
頑張った自分へのご褒美が週3回

あるある
もう水着は着ないのでダイエットは無期限延期

“あるある”の数だけ、健康になれるチャンスがある。

どのくらいの共感するものがありましたか？
気づかない間に、身体に悪い生活や考え方になってしまいますよね・・・だけど、発想の転換で“あるある”の数だけ健康になれるチャンスかもしれません。
kencomと一緒に“あるある”を減らしてみませんか？

kencom で、少しずつ行動に移して見ませんか？

知る	<p>1 健康診断結果を見て、カラダの悪いところを復習しましょう</p> <p>あなたの健診結果をkencomアプリで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健診結果の過去からの変化がグラフで一目で確認できますよ。</p> <p>げげっ... 血糖値が判定</p>	行動する	<p>4 今日歩いた歩数をアプリが教えてくれる</p> <p>今日はたくさん歩いたな〜と思った時はアプリを開いてみてください。kencomアプリが自動で歩数を取得して、どれだけ歩いたかグラフで見せてくれますよ。</p> <p>8,000歩到達!</p>
気づく	<p>2 あなたの健診結果に合わせて、最適なニュースが届く!</p> <p>あなたの健康状態を分析し、おすすめ健康ニュースを配信します。現役医師のコラム、管理栄養士のレシピ、クスッと笑って役立つ健康のトリビアなど盛りだくさん。</p> <p>血糖値に関するオススメ情報です</p>	行動する	<p>5 カラダの調子が良くなってきたらイベントに参加してみましょう!</p> <p>kencomでは、同僚やご家族と歩数を競うイベントや、楽しみながら健康になれるイベントを随時開催します！イベントに参加してさらに健康な身体を手に入れましょう!</p> <p>わーい！順位が上がったよ!</p>
気づく	<p>3 日々の体重を記録すると、カラダの変化が分かります。</p> <p>日記のように歩数と体重を記録することができます。記録したデータはグラフで表示され、日々の変化が一目でわかりますよ。</p> <p>おっ、痩せてるじゃん</p>	行動する	<p>6 使って貯まるkencomポイントでギフト券が当たるかも!?</p> <p>毎日kencomを使うたびにkencomポイントがもらえます。貯まったポイントを使って、ギフト券が当たるゲームで運試しはいかが？</p>