

Takeda Kenpo
ウォーキング
ダイエット
キャンペーン
2015

痩せたい?
だったら歩いて、
はかってみよう!



今年は何んな歩数計でもキャンペーンに参加できます!
それにパソコンやスマホを使って歩数をKENPOSに
ハンド入力すればOK。まだKENPOSに登録していないアナタ
いますぐログインして初回登録してね

<http://www.kenpos.jp/>



武田健保のホームページからもKENPOSにアクセスできます。

キャンペーン概要

KENPOSへ毎日、歩数や体重を記録し続けることでダイエットへの意識が自然と高まりますよ!

**歩いて
ダイエット**

KENPOSのウォーキングマップを使えば、さらに歩数入力が楽しくなるわ。

**はかって
ダイエット**

スタンダードコース
3カ月で91万歩(1日1万歩)を歩こう(2000ポイント)
72.8万歩(1日8千歩)達成者には1000ポイント付与します。
KENPOSに歩数入力しよう
1日ごとに5ポイント(3カ月で最大455ポイント)

チャレンジコース(BMI 25以上の方のみ選択可)
チャレンジ目標を達成しよう(3000ポイント)
3カ月で100.1万歩 1日1.1万歩 かつ体重減(男性2.5kg、女性2.0kg)
チャレンジ目標未達でも、スタンダードコースの基準に準じてポイントを付与します。
KENPOSに歩数入力しよう
1日ごとに5ポイント(3カ月で最大455ポイント)



BMI 25以上の方がチャレンジコースにエントリーして参加すれば、全員にさらに500ポイント進呈。



さらに、KENPOSを活用することで、以下の特典があります。
ポイントを増やすチャンス! 必ずエントリーしてください。

毎日体重をはかって、KENPOSに入力しよう
1日ごとに5ポイント(3カ月で最大455ポイント)

KENPOSで行動目標を選択・設定し、その活動記録を入力しよう
1つの行動目標への活動記録1日ごとに1ポイント(5目標まで。3カ月で最大455ポイント)

- キャンペーン期間** 平成27年9月1日(火)~ 11月30日(月) 3カ月間
- 応募期間** 平成27年8月1日(土)~ 8月26日(水)
- 応募方法** ①パソコン(またはスマートフォン)等からKENPOSへログイン。
②「ウォーキングダイエットキャンペーン2015」にエントリーする。
トップ画面のキャンペーンバナーをクリックしてね
- 応募対象者** 被保険者(本人)と平成27年9月1日現在20歳以上の被扶養者(武田健保の保険証をお持ちの方)
- 獲得ポイントの引換** KENPOS内にある「ポイントを使う」画面より好みの健康グッズ等と交換してください。
2200ポイント以上より交換できます。(交換期限:平成28年2月末)
- 注意点** *ポイントの付与は1月中旬となりますので、1月中旬以降健康保険を脱退される方は目標を達成されてもポイントが受け取れませんのでご注意ください。
*歩数計のない方は、ご自身で準備ください。KENPOS内のサイトより購入することもできます。
*参加される場合は個人ごとのメールアドレスが必要になります。
*すでにKENPOSで歩数を入力されている方も、**キャンペーンにはエントリーしてください。**

〈キャンペーン主催〉武田薬品健康保険組合
〈お問い合わせ〉ウォーキングダイエットキャンペーン KENPOS事務局 0570-057072

武田薬品健康保険組合
発行責任者 竹内周次 編集責任者 岸本高明 平成27年7月発行 〒532-8686 大阪市淀川区十三本町2丁目17番85号
TEL 06(6300)6855 FAX 06(6302)3347 URL <http://www.takeda-kenpo.or.jp> Eメール tkhpr ASX-N5328686

Takeda
Kenpo
武田薬品健康保険組合



**ウォーキング
ダイエット
キャンペーン特集号**

- 健康白書
- 特定保健指導からみえてきた武田健保の特徴
- 被扶養配偶者による健康意識アンケート調査結果
- KENPOSの活用法



この冊子を健康づくりに役立ててね!



