

# KenCoM

## 健康チャレンジ

小さな生活習慣改善を一日一日と積み重ねて、より健康的な生活習慣を築いていきましょう。健康チャレンジ目標の中から、“習慣にない取り組み”や“長く続かなかった取り組み”を選んでチャレンジしてください！



- 対象者 島津製作所ならびに島津グループ会社の役員・従業員・島津健保加入被扶養配偶者
- チャレンジ期間 2018年9月1日（土）～11月30日（金）
- チャレンジ方法

KenCoMにログイン  
<https://kencom.jp/>

行動目標を1～3つ設定

目標を達成できたら  
「できた」を登録する

※kenCoM未登録の方は登録をお願いします。登録マニュアルは下記URLをご覧ください。  
[http://shimadzu-kenpo.or.jp/health\\_promotion/pdf/kencom/01\\_toroku\\_manual\\_ver4\\_v3\\_0\\_1.pdf](http://shimadzu-kenpo.or.jp/health_promotion/pdf/kencom/01_toroku_manual_ver4_v3_0_1.pdf)  
※健康チャレンジ詳細については、8月1日掲載のKenCoM内のお知らせも併せてご覧ください

- 褒賞 行動目標1項目あたり「ここカラ健康ポイント」1pt/日プレゼント（1日最大3pt）  
さらに！9月1日～11月30日までの間に180pt以上達成していれば、300ptプラス  
※獲得したポイントは、Amazonやnanacoで使えるギフト券や商品と交換できます

### <健康チャレンジに参加されている島津製作所ならびに島津グループ会社の役員・従業員限定>

#### ■特別企画

グンゼスポーツと「SHIMADZUBreakers」社員テニス選手とのコラボレーション企画「健康増進イベント」にご参加いただけます。詳しくは、SIMBoard 健康経営のページをご覧ください

#### ■その他

KenCoMに登録できる環境のない方は、SIMBoard 健康経営のページから「紙実施者用の案内」をダウンロードし、チャレンジ登録書を島津製作所健康保険組合までお送りください。  
達成された方には、粗品を進呈いたします。

※ 従来の「健康チャレンジマラソン」が「健康チャレンジ」に変わりました

お問い合わせ先

健康チャレンジ事務局 [health@group.shimadzu.co.jp](mailto:health@group.shimadzu.co.jp)

（島津製作所 人事部 健康・安全センター／島津製作所健康保険組合／島津労働組合）

TEL：075-823-1333 内線：三条910-5930～5934