







知る

けいかくする

とりくむ

たっせいする

組織的なサポート

チャレンジ6	メニュー例 (日々取り組む)	課題認識	目標設定	計測		検証	推進イベント例 (幸せ健康プロジェクトで企画中)	
				計測	記録			
【適度な運動】 コツコツ私の 運動チャレンジ 	運動メニューを 決めて継続	健診結果活用サービス (ヘルシーチャレンジ)	My Challenge ワークシート	アプリ (歩数) ※歩数以外も 導入検討中	習慣化 アプリ	健康診断の数値 (ヘルシーチャレ ンジ予測値含む)	習慣化 達成/未達	ウォーキングチャレンジ セミナー オンライン運動会  Wellness Family (同志の会)
【バランスの良い食事】 毎食バランス チャレンジ 	栄養バランスや 摂取カロリー等の チェックを継続			アプリ ※導入検討中				
【適度な飲酒】 百葉の長 チャレンジ 	休肝日や アルコール摂取量を 決めて継続			アプリ ※導入検討中				
【質の良い睡眠】 ぐっすり (グッドスリープ) チャレンジ 	自分の睡眠を知り、 質のよい睡眠習慣を 身に着ける			アプリ ※導入検討中				
【禁煙】 卒煙チャレンジ 	オンライン禁煙外来に 登録して取り組む			アプリ ※導入検討中				
【こころシアワセ】 こころニコニコ チャレンジ 	ポジティブ感情を 高める取り組みを 決めて継続	幸せ度調査	アプリ ※導入検討中	ストレスチェック 幸せ度調査		幸せ度ワークショップ		