実施報告

たくさんのご参加、ありがとうございました

Healthy Challenge 2026 ヘルシーチャレンジ

ソニー健保

目標達成率 85.7%

3,903名の方が参加！

達成者には『KENPOS』ポイント2000ptを進呈！

6コース31項目の中から「行動目標」を選んでチャレンジしてもらいました！



人気だったコースは？

2 食改善コース

- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 手洗い、うがいをする
- 朝食をとる
- よく噛んで食べる
- 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
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 間食のカロリーを200kcal以内にする
- 夕食は就寝2時間前までにすませる

『KENPOS』ポイントで交換された人気「達成賞」TOP3

1	2	3
amazon gift card	nanacoギフト	Ponta
Amazonギフトカード 100円分	nanacoギフト 100円分	Pontaポイントコード 100ポイント

食生活改善でポイントをゲット！



参加者の声

20代……ポイントで「達成賞」がもらえるので続けることができました！
30代……モチベーションの維持には、とてもいい企画だと思います！
40代……各目標を意識でき、クリアできたのでよかったです。
50代……生活習慣を改善するキッカケになるので、ちょうどいいです。
60代……体脂肪に変化があり、毎日、体重計に乗るのが楽しみでした。