



チャレンジ開始から 達成賞ゲットまでの道のり

- 1 チャレンジシートエクセル版を任意の場所へダウンロードする。
- 2 30日間チャレンジするコースを決定する。
- 3 チャレンジ記録をつける。
- 4 チャレンジ結果送信準備（アンケートに答える）
- 5 お住まいのお近くの医療生協あるいは神奈川県生協連へチャレンジ記録を送る。
- 6 達成賞ゲット！！

以下、操作説明や注意点

初めて操作する場合は、セキュリティチェックが起動します。
マクロを動作させますので、コンテンツの有効化して下さい。

セキュリティの警告 マクロが無効にされました。 コンテンツの有効化

- 2 30日間チャレンジするコースを決定する。

<注意>

- ・チャレンジコースの途中変更はできません。
- ・複数チャレンジをする場合、1日に可能なチャレンジを選んでください。
(決定したコースをすべて達成して達成日数1日としてカウントします。)

- 3 チャレンジ記録をつける。

健康チャレンジ
健康チャレンジ2016
10月～12月

【チャレンジコース】
の間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
◎わたしの健康法：一日5000歩あるく！

10月 11月 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開じる

チャレンジ結果送信準備

チャレンジした日付ボタンをクリックして達成したコースを選んで下さい。

30日間の達成までカウントダウンメッセージが表示されます。

30日間のチャレンジを達成すると画面右下の

チャレンジ結果送信準備 を押せるようになります。

日付をクリックす

チャレンジシート印刷

で紙へ印刷も可能です。

(そのままお住まいのお近くの医療生協へお持ち頂いても構いません)

チャレンジ結果

2016年10月01日 (土)

チャレンジ内容

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け十分な休養をとる
- ③禁煙はどきむ
- ④不適切な飲酒をしない
- ⑤適度な運動を定期的につづける
- ⑥低塩分・低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦の間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧1日1回以上よごれを落とす歯みがきをする
- ⑨楽しくおしゃべり
- ◎わたしの健康法

一日5000歩あるく

チャレンジしたものにチェックして下さい

OK

・未来の入力はできません。

4 チャレンジ結果送信準備（アンケートに答える）

The screenshot shows a web form for a health challenge survey. The title is '健康チャレンジ-アンケート'. The main heading is 'アンケートにご協力をお願いします'. There are several input fields and sections:

- お名前:** 神奈川 花子
- 年齢:** 60 才
- 性別:** 男性 女性
- ご住所:**
 - 郵便番号: 2220033
 - 〒住所変換 button
 - 電話番号: 045-473-1031
 - メールアドレス: example.com
 - ※ (確認用) example.com
 - 都道府県: 神奈川県
 - 市区町 番地: 横浜市港北区新横浜2-2-13
 - マンション名など: 新横浜入テニール9F
- この企画をどこでお知りになりましたか?:** A grid of radio buttons for various organizations like '医療生協かながわ', '川崎医療生協', etc.
- 受付方法:** メール FAX 郵送 手渡し
- お住まいのお近くの医療生協 もしくは、神奈川生協連**
- チャレンジ記録の送り先:** 医療生協かながわ, 川崎医療生協, etc.
- 健康チャレンジに取り組んだ感想:** とてもいい機会を頂きました。これからも続けていきたいです。
- 2016年度に健康診断をお受けになりましたか?:** 受けた・受ける予定 (4月) 受ける予定がない
- Buttons:** '<- チャレンジ記録を表示', 'チャレンジ記録を送る -->'

・すべての項目が必須入力となっています。

[メールアドレス]は、確認のため同じアドレスを入力して下さい。

・郵便番号を入力して（ハイフンなし）、**〒住所変換** をクリックすると該当する住所をセットできます。

5 チャレンジ記録を送る。

・すべて入力が終わったら、**チャレンジ記録を送る -->** をクリックして下さい。

入力して頂いたメールアドレスに受付完了のメールが自動返信されます。

数分たっても返信がない場合は、メールアドレスが間違っている可能性がありますのでもう一度、メールアドレスをご確認の上再度ボタンをクリックして下さい。

送信して頂いた個人情報は、
健康チャレンジ企画や健康講座・健康まつりのお知らせ以外には、使用いたしません。

6 達成賞ゲット！！

5 で入力したご住所へ達成賞をお届けさせていただきます。