

行動メニューの記録手順

【行動メニューの記録の概要】

行動メニューの記録とは、自分で取り組みたいメニューを選択し、その結果を記録していく機能です。

健診データが存在する場合、その結果に応じて行動メニューを「おすすめ」としてレコメンドします。



行動メニューの記録手順

【行動メニューの記録の設定手順】

- ① カラダタブの「行動メニューの記録」の右にある「編集」を押下してください。
- ② カテゴリから取り組みたいメニューを選択してください。選択するには「+」を押下してください。削除・変更するには「-」を押下してください。

※ 最大3つまで選択が可能です。

カラダ

2024/06/09

自動連携を設定すると歩数などの記録を自動で入力できるようになります

① 編集

行動メニューの記録

ラジオ体操をする
DeSC健康保険組合

欠食やまとめ食いをしない

野菜を毎食必ず1品以上食べる
達成

カラダの記録

設定

歩数 > 9,259 歩

9,014 歩

4/18 19 20 21 22 23 4/24

キャンセル 行動メニューの選択 完了

健診結果判定値がB以下の項目が1つ以上ある場合のみ表示

おすすめ 適度な身体活動 体重管理 バランスの

選択中の行動メニュー

- ラジオ体操をする
DeSC健康保険組合

- 欠食やまとめ食いをしない

- 欠食やまとめ食いをしない
DeSC健康保険組合

腎機能の改善

② + ラジオ体操をする

+ アルコール制限

+ バランスのよい食生活
DeSC健康保険組合

+ 体重管理

+ 健保独自の行動メニュー

+ 欠食やまとめ食いをしない
DeSC健康保険組合

+ 欠食やまとめ食いをしない

+ 欠食やまとめ食いをしない

+ バランスのよい食生活

行動メニューの記録手順

【行動メニューの記録の設定手順】

カテゴリには以下がございます。

おすすめのカテゴリ

最新の健診結果判定値がB以下の項目が1つ以上あるユーザーのみ表示（貧血以外）

腎機能

血圧

血糖

肝機能

脂質

身体測定

尿酸値

おすすめ以外のカテゴリ 共通表示

適度な身体活動

体重管理

バランスのよい食生活

野菜を多めに摂取

減塩

単純糖質の制限

食物繊維の摂取

加工食品を控える

脂っこい食事を控える

アルコール制限

禁煙

行動メニューの記録手順

【行動メニューの記録を達成した後の手順】

① 選んだ行動メニューを達成したら「達成」ボタンを押下してください。

✓マークになれば達成記録完了です。

※ 「達成」ボタンは一度しか押下できません。また、達成と同時にkencomミッションのインセンティブ獲得となります。

<ご注意ください>

※ 達成したメニューは同日中に削除・再追加しても達成状態は保持されます。過去の達成記録が消去されることはありません。

※ 日にちを遡って記録や編集することはできません。

【当日画面】



【前日（達成時）の画面】

日付を切り替えた際
達成した日には✓マークが表示



【前日（非達成時）の画面】

日付を切り替えた際、達成数が0の場合は
「データがありません」と表示

