

登録方法

2つのアプリをダウンロード後、「あすけんアプリ」にグループコード1、グループコード2を登録します。

グループコード入力イメージ



グループコード2の構成：施設毎のNO - 社員コード (間にハイフン)

施設毎のNO：10070（宮崎中央眼科病院）、10071（けいめい記念病院）
10072（おび中央病院）、10073（おびの里）

ウェルネスチャレンジについて

- ウェルネスチャレンジは季節に合わせ年4回更新。簡単なチャレンジをクリアしたらドリンクチケットGET！
- 早稲田大学等との共同研究および50億件の喫食データを元に、管理栄養士が監修したチャレンジテーマ

		1月	4月	7月	10月	
		正月明けや年度末	新年度初めやGW	夏バテ・季節変わり	年末の健康調整	
各期、季節に合わせた5つのチャレンジをクリアすると、達成メッセージとともに、Coke ONドリンクチケットをゲット！（最大年4回GETチャンス）						
ウェルネスチャレンジ	食事	1	✓ 朝食記録を5日間達成	✓ 朝食記録を5日間達成	✓ 朝食記録を5日間達成	✓ 朝食記録を5日間達成
	日常	2	✓ 1日10分の運動記録×1日間	✓ 1日3000歩、あるく×3日間	✓ 消費カロリーを適正×1日間	✓ 1日3000歩、あるく×3日間
		3	✓ 摂取カロリーの適正×1日間	✓ ビタミンCをとる×1日間	✓ ビタミンB1をとる×1日間	✓ たんぱく質をとる×1日間
		4	✓ 体重記録を1日1回×3日間	✓ 体重記録を1日1回×3日間	✓ 体重記録を1日1回×3日間	✓ 体重記録を1日1回×3日間
		コラム	5	✓ 食生活を整える「時間栄養学」について	✓ ストレスを感じるときに摂りたい栄養素	✓ 夏バテ対策に意識してとりたい栄養素と食事ポイント