



【スマートフォンやパソコンを所有しない被保険者・任意継続者・被扶養者(配偶者)専用】

ヘルスアップキャンペーン2020 記録表



■5月20日までに総務担当者に参加の申し込みをしてください。

※任意継続者・被扶養者(配偶者)は申し込み不要

達成された方は結果報告とアンケートを記入して記録表を総務担当者へ提出してください。

| | | | | | |
|--------------------|----|--|----|----------|----------|
| フリガナ | | | | 続柄 | 本人 ・ 配偶者 |
| 参加者氏名 (保険証記載氏名) | | | | | |
| 保険証 記号・番号 | 記号 | | 番号 | 社員 番号 | |
| 在籍事業所名 (会社名) | | | | 部署名 | |

【特別賞】

※希望賞品の番号を右の番号欄に1つ記入してください

| | 賞品 | 当選数 | 番号 |
|---|-------------------------|-----|----|
| 1 | Switch本体&リングフィットアドベンチャー | 1名 | |
| 2 | シャープ 加湿空気清浄器 | 2名 | |
| 3 | フォルクスワーゲン 折り畳み自転車 | 3名 | |
| 4 | 京都西川 ドクターズスリーブ枕 | 5名 | |
| 5 | GARMIN vívofit® 2 | 5名 | |
| 6 | フィリップス ソニックケア 電動歯ブラシ | 10名 | |
| 7 | マイヤー 電子レンジ圧力鍋2.3L | 10名 | |

※賞品デザインは予告無く変更する場合がございます
※賞品番号が未記入の場合は、抽選対象外となります

記録用カレンダー & 結果報告

コース内容

生活習慣改善コース……チャレンジ目標一覧より**2つ**選び、日々の記録を「○」「×」で記入します。

合計**80ポイント以上**で達成 ※普段実行していないものを目標に選びましょう。

● 生活習慣改善コース： コース番号 … 選択コースを記入（裏面参照）

■コース番号①の「毎日、8000歩コース」を選んだ方は、

日々の歩数と○×を記入、達成したら歩数合計をご記入ください。

| | |
|-----------|------|
| ★+☆ポイント合計 | /122 |
| ①の方のみ歩数合計 | 歩 |

| コース 番号 | 16日 | 5月 / 6月 | | 6月 / 7月 | |
|-----------|-----|---------|----|---------|----|
| | | ○ / × | 歩数 | ○ / × | 歩数 |
| | 17日 | | | | |
| | 18日 | | | | |
| | 19日 | | | | |
| | 20日 | | | | |
| | 21日 | | | | |
| | 22日 | | | | |
| | 23日 | | | | |
| | 24日 | | | | |
| | 25日 | | | | |
| | 26日 | | | | |
| | 27日 | | | | |
| | 28日 | | | | |
| | 29日 | | | | |
| | 30日 | | | | |
| | 31日 | | | | |
| | 1日 | | | | |
| | 2日 | | | | |
| | 3日 | | | | |
| | 4日 | | | | |
| | 5日 | | | | |
| | 6日 | | | | |
| | 7日 | | | | |
| | 8日 | | | | |
| | 9日 | | | | |
| | 10日 | | | | |
| | 11日 | | | | |
| | 12日 | | | | |
| | 13日 | | | | |
| | 14日 | | | | |
| | 15日 | | | | |
| ★ | | /61 | | | |

| コース 番号 | 16日 | 5月 / 6月 | | 6月 / 7月 | |
|-----------|-----|---------|----|---------|----|
| | | ○ / × | 歩数 | ○ / × | 歩数 |
| | 17日 | | | | |
| | 18日 | | | | |
| | 19日 | | | | |
| | 20日 | | | | |
| | 21日 | | | | |
| | 22日 | | | | |
| | 23日 | | | | |
| | 24日 | | | | |
| | 25日 | | | | |
| | 26日 | | | | |
| | 27日 | | | | |
| | 28日 | | | | |
| | 29日 | | | | |
| | 30日 | | | | |
| | 31日 | | | | |
| | 1日 | | | | |
| | 2日 | | | | |
| | 3日 | | | | |
| | 4日 | | | | |
| | 5日 | | | | |
| | 6日 | | | | |
| | 7日 | | | | |
| | 8日 | | | | |
| | 9日 | | | | |
| | 10日 | | | | |
| | 11日 | | | | |
| | 12日 | | | | |
| | 13日 | | | | |
| | 14日 | | | | |
| | 15日 | | | | |
| ☆ | | /61 | | | |

アンケート

■参加された感想をお聞かせください

| 感想 | | 回答欄 |
|----|-----------|-----|
| a | とても良かった | |
| c | あまり良くなかった | |
| b | 良かった | |
| d | 良くなかった | |

【提出期限】

7月20日(月) 総務担当者必着

※任意継続の方は、
健保へ直接送付ください

※記録表は返却しませんので、
必要な方はコピーをとり原本を
提出してください



チャレンジコース・チャレンジ目標一覧



| コース名 | チャレンジ目標 | 4つの効果 |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① LOVEベジタブルコース | ・野菜の小鉢をもう1皿食べる ・食事は野菜から手をつける | ・食物繊維を多く摂れる ・よく噛むので満腹感を得やすい ・ビタミン・ミネラルを摂れる ・肉やごはん比べカロリーが抑えられる |
| ② 毎日、プラスワンエッグコース | ・タマゴを毎日1個プラスして食べてみる(プラスワンエッグ!) ・特に体を動かす前後に、意識して摂ろう | ・栄養バランスが理想に近づく ・集中力が高まる ・腹持ちが良くなり、間食が減らせる ・体づくりに役立つ |
| ③ お控えなすって!塩コース | ・めん類の汁は飲まずに残す ・みそ汁は1日1杯にする | ・塩分摂取を控えることができる ・高血圧の予防になる ・濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ・心疾患や脳血管疾患などの突然死や胃がんの予防になる |
| ④ 飲み物は無糖コース | ・飲み物は「無糖」を選ぶ ・ジュースを控える | ・糖分の摂りすぎを防ぐ ・糖尿病の予防になる ・カロリーオーバーを防ぐことができる ・動脈硬化や血管障害を防ぐ |
| ⑤ おやつは我慢コース | ・食事以外に間食を摂らないようにする ・お菓子などの甘い物はやめる | ・糖分や塩分摂取を控えることができる ・正しい食事のリズムをつくることできる ・カロリーオーバーを防ぐことができる ・間食をしなないので、胃を休められる |
| ⑥ 腹八分目がベストコース | ・毎食、腹八分目で終わりにする ・“ながら食べ”をしない | ・カロリーオーバーを防ぐことができる ・食べすぎによる胃腸への負担を減らせる ・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・食べすぎによる食後の眠気を減らせる |
| ⑦ 噛む噛む ゆっくりコース | ・1口につき20回以上噛んでから飲み込む ・食事は15分以上かけて食べる | ・カロリーオーバーを防ぐことができる ・消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす ・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・脳や筋肉への刺激となり、活性化される |
| ⑧ 朝ごはんを食べよう!コース | ・毎日朝ごはんを食べる ・朝ごはん野菜を食べる | ・“ドカ食い”による肥満を防ぐことができる ・胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される ・代謝を高め、太りにくくなる ・脳が活発になり、集中力や記憶力が増す |
| ⑨ 寝る前は食べないコース | ・就寝2時間前は食べない ・夕食でのエネルギー摂取を控えめにする | ・中性脂肪の吸収を抑えることができる ・胃腸を休めて、よい睡眠がとれる ・肥満・メタボリックシンドロームの予防になる ・朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる |
| ⑩ 毎日、ラジオ体操コース | ・毎日、ラジオ体操第一をする | ・肩こりや腰痛を予防、解消する ・筋肉が付き、基礎代謝が上がる ・全身の血行を促進する ・肥満・高血圧の予防になる |
| ⑪ 毎日、8000歩コース | ・毎日、8000歩以上歩く | ・余分な脂肪や糖質を燃焼させる ・足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる ・糖尿病やメタボリックシンドロームを予防する ・うつ病の予防に効果的 |
| ⑫ 階段を使うコース | ・1~3階程度は階段を利用して昇り降りをする | ・足腰の筋肉が鍛えられる ・余分な糖質や脂肪を消費してくれる ・基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる ・メタボリックシンドローム、糖尿病の予防に |
| ⑬ 腰痛・肩こり改善コース | ・毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う | ・腰痛予防になる ・姿勢がよくなり、疲れにくくなる ・肩こりを改善する ・基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる |
| ⑭ 15分deストレッチコース | ・毎日、15分ストレッチを行う | ・血行がよくなり、基礎代謝がアップする ・腰痛・肩こりなどの予防になる ・姿勢がよくなり、疲れにくくなる ・ストレスの解消になる |
| ⑮ 呼吸と姿勢改善コース | ・腹式呼吸を心がける ・正しい姿勢を保つよう心がける | ・基礎代謝が上がる ・腰痛や肩こりの予防になる ・ストレスの解消になる ・若々しくみえる |
| ⑯ タバコよ、さらばコース | ・今日1日タバコを吸わない | ・肺がん・肺疾患を予防できる ・肺機能・心機能などが回復し、体力が向上する ・肌つや・顔色がよくなり、口臭・体臭が減る ・消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる |
| ⑰ 飲むなら適量コース | ・適量を守って、お酒を楽しむ ・今日はお酒を飲まない | ・肝臓病を予防できる ・アルコール依存症を予防できる ・肝機能や胃腸機能を回復できる ・糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる |
| ⑱ 歯を大切にコース | ・毎食後、歯磨きをする ・1日1回は徹底的に磨く | ・虫歯や歯周病を予防できる ・食事がおいしく食べられる ・歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ・口臭の予防・改善になる |
| ⑲ 毎日、体重を量ろうコース | ・毎日1回体重を量って記録する | ・減量効果が期待できる ・数値変動により意識や行動が変わる ・カロリーを意識した食生活になる ・健康や身体を意識した生活になる |
| ⑳ いい湯だな~コース | ・シャワーですませず、湯船につかる | ・毛細血管が広がって、血行がよくなる ・疲労回復、リラックス効果がある ・新陳代謝がよくなる ・肩こり、腰痛、肌荒れを改善する |
| ㉑ 6時間寝たろうコース | ・6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる | ・疲労回復し、気力、集中力が増す ・メタボリックシンドロームの予防になる ・精神的なストレスから回復する ・高血圧、糖尿病の予防になる |

達成賞 達成者全員

サンスター
GUM デンタルペースト
GUM デンタルブラシ
薬用塩ハミガキ

特別賞 達成者の中から抽選で **36** 名にステキな賞品をプレゼント!

シャープ 加湿空気清浄器 (KC-L50W) **2** 名

GARMIN vivofit® 2 **5** 名

任天堂 Switch本体 & リングフィットアドベンチャー(ソフト) **1** 名

団体賞 健康経営委員会特別企画
事業所対抗戦 上位チーム

団体賞をプレゼント!!

フォルクスワーゲン 折り畳み自転車 (20 インチ) **3** 名

京都西川 ドクタースリーブ枕 **5** 名

マイヤー 電子レンジ圧力鍋 2.3L **10** 名

フィリップス ソニックアパー 電動歯ブラシ **10** 名