達成された場合はチェックして下さい。
チェックがないと達成したことになりません。

健康チャレンジキャンペーン 記録表 2016

※記入方法は裏面をご参照ください。

達成賞進呈の条件になりますので必ずチェックしてください。

部門・コース	基本項目の達成目標	9月 1〜30	10月 1〜31	達成チェック
新コース 食べる順番ダイエット	40日以上			
新コース 腸内環境を整えよう	40日以上			
新コース デジタルデトックス	40日以上			
食生活改善部門 社員食堂でヘルシーランチ	8週以上 実行日 基本項目			
食生活改善部門 「オサカナスキヤネ」&減脂	40日以上			
食生活改善部門 毎朝朝食	40日以上			
食生活改善部門 計るだけダイエット	40日以上 体重(kg) 腹囲(cm)			
食生活改善部門 血圧コントロール	40日以上 上の血圧 下の血圧			
運動不足解消部門 ウォーキング（単位：千歩）	40日以上 基本項目 歩数			
運動不足解消部門 インナーマッスルを鍛えよう	40日以上			
運動不足解消部門 スポーツいろいろ	6週以上 (種類)			
運動不足解消部門 階段を使おう	40日以上			
日常習慣改善部門 乳がん・子宮がん検診受診	2016年9月1日〜2016年10月31日までの間に、乳がん検診または子宮がん検診を予約または受診した場合は1コース達成！ ▶ 検診機関名（ ） 月 日（受診済・予定）			
日常習慣改善部門 風邪予防	40日以上			
日常習慣改善部門 禁煙	61日			
日常習慣改善部門 減酒	6週以上 休肝日 基本項目			
日常習慣改善部門 歯磨き	40日以上			
日常習慣改善部門 無糖飲料で水分とろう	40日以上			
日常習慣改善部門 睡眠不足解消	40日以上			
快適生活実践部門 毎日あいさつ	40日以上			
快適生活実践部門 ストレス解消	40日以上			
快適生活実践部門 頭痛解消&目をいたわる	40日以上			
快適生活実践部門 肩こり腰痛予防	40日以上			
快適生活実践部門 健康入浴法	40日以上			
自由部門 自分で作ろう	日・週以上			
自由部門 基本項目				

◎最後に、上司や同僚・ご家族など、あなたの身近な方のサインが必要です。
※サインのないものは無効となりますのでご注意ください。

「健康川柳」コーナー　健康チャレンジキャンペーンに参加して感じたことを五七五の川柳にしてみませんか。参加・達成の記念に、ぜひ一句お書き添えください。優秀な作品は発表します！

サインは必須

達成された方は上司や同僚、
家族のサインが必要です。→ サイン

必ずご記入下さい。保険証記号・番号はお間違いないか再度ご確認下さい。

①〜③にご記入（④⑤は該当項目に○をして）ください。
①会社名・所属
②保険証記号・番号 ［　　］－［　　］（保険者番号 06130181ではありません）。
③被保険者氏名（カタカナで記入）（記入例 クンポ タロウ）
④年代： 10　20　30　40　50　60　70〜　　⑤ 男・女

記入もれ、記入間違いはありませんか？
もう一度、
あなたの保険証カードを
確認してください。

ここの数字を②へ記入してください。
ここの氏名を③へ記入してください。

保険証記号・番号はここの番号ではありません。

●被保険者のカード

「健康チャレンジキャンペーン」終了後アンケート

「健康チャレンジキャンペーン」に参加して、体調等に変化はございましたか？
以下、該当する項目にチェックをつけてください（複数回答可）。

体調について

□ 体が軽快になった。　□ 頭痛が減った。　□ 目の調子がよくなった。　□ 歯や歯ぐきが健康になった。
□ 肩こりが楽になった。　□ 腰痛が軽減された。　□ 胃腸の調子がよくなった。　□ 目覚めがよくなった。
□ 寝つきがよくなった。　□ 物忘れが少なくなった。　□ ストレスが少なくなった。　□ 風邪をひかなくなった。

習慣づけについて

□ 食事について気をつけるようになった。　□ 運動する習慣がついた。　□ お酒の量が減った。
□ 歯磨きの習慣がついた。　□ 禁煙の自信がついた。

健診数値について

数値がよくなった項目にチェックをつけてください。

□ 体重 －（　　）kg　□ 腹囲 －（　　）cm　□ 血糖値　□ 血中脂質
□ 血圧　□ γ-GTP　□ 尿酸値　□ 貧血

意識の変化について

□ 健康について意識するようになった。
□ もともと健康について意識している。
□ 健康についてあまり意識していない。

健康チャレンジキャンペーンについて

□ キャンペーンの目的や意義がよく理解できた。
□ キャンペーンの目的や意義がよくわからない。

キャンペーンを今後継続されますか　□ はい　□ いいえ

◎健康チャレンジキャンペーンを終えての、ご感想・ご要望をお書きください。

主管事務局 大日本印刷健康保険組合　TeL 03-3266-3913

2016.6

みんなで一緒に、生活習慣改善にチャレンジ！

健康チャレンジキャンペーン©®

対象者：大日本印刷健康保険組合 被保険者

個人記録表

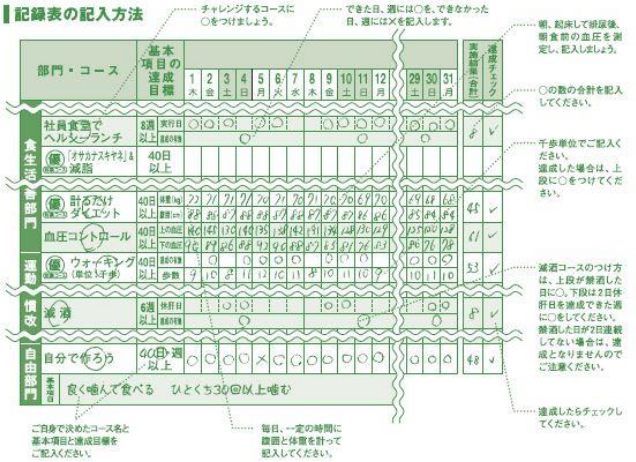
2016

チャレンジ期間
2016年9月1日(木)
〜10月31日(月)

コースへのチャレンジ手順　全25コースから選ぼう！

1. 2コース以上選んで、目標を立てる。
2. チャレンジを開始し、記録表に記入する。
3. チャレンジ期間終了後、記録表を提出する。（11月7日(月)必着）
4. 2コース以上達成した方には 達成賞を進呈 以下の8コース25ポイント2コース達成した方には 優秀賞を進呈
   •食べる順番ダイエット •腸内環境を整えよう •デジタルデトックス •「オサカナスキヤネ」&減脂 •毎朝朝食 •計るだけダイエット •ウォーキング •インナーマッスルを鍛えよう •階段を使おう •子宮がん検診受診
5. さらに継続を

記録表の記入方法



記録表を提出するときの注意

◆記録表の内容を見られることに抵抗がある方は、中面をセロテープで封をしてからご提出ください（輪ゴム、ホッチキス止めはしないでください）。
◆提出していただいた記録表は返却いたしませんので、必要な方はあらかじめコピーをとってからご提出ください。

大日本印刷健康保険組合