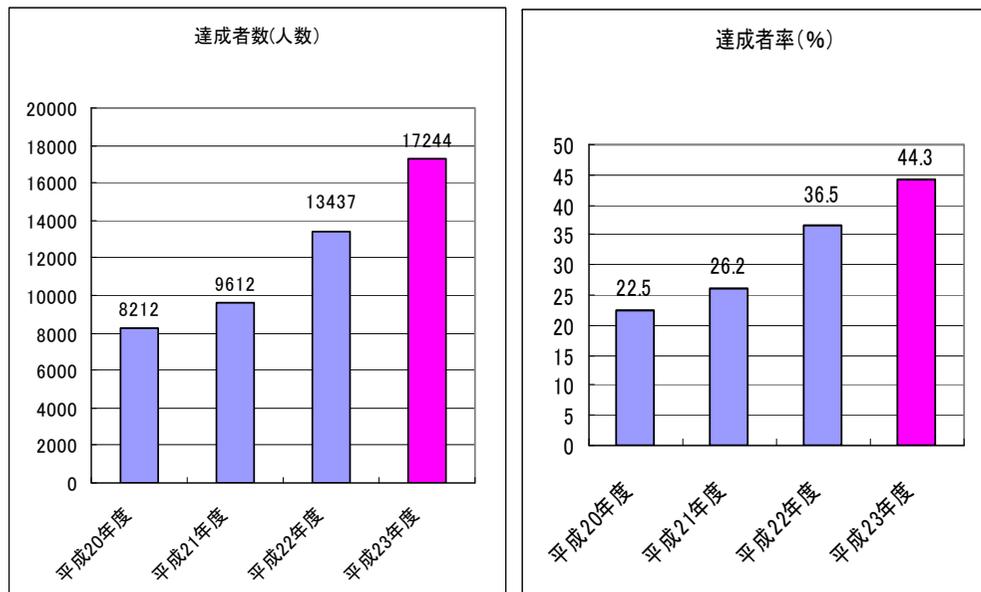


平成23年度健康チャレンジキャンペーン 結果報告

**今年は、なんと社員全体の44.3%がチャレンジ達成！！
参加者は、47.4%！！**

○過去4年間の達成者推移

* 達成者率は、目標達成者／全被保険者です。



○実施結果概要

実施時期：平成23年9月1日～10月31日
参加者数：18,431名(記録表提出者人数)
うち達成者数：17,244名
参加者率：47.4%
達成者率：44.3%

優秀事業所(8割以上の社員が参加)

DNPトータルプロセス廠
DNPアートコミュニケーションズ
大日本印刷労働組合
DNPフォトイメージング
シーピーデザインコンサルティング
ディーエーピーテクノロジー
DNP映像センター
DNPアイディーシステム
DNPメディアアート
DNPマイクロテクニカ
DNP包装
DNPエリオ
ディーティーファインエレクトロニクス
DNPデータテクノ
DNPフォトルシオ
DNPファインケミカル
大日本印刷 包装事業部(関西)

がんばった事業所

(昨年度より、200人以上参加者UP)

DNP情報システム
DNPテクノパック
大日本印刷 IPS事業部
DNPテクノパック関西
DNP書籍ファクトリー

コース別の参加者数

コース名	男	女	合計
毎朝朝食	5,655	1,748	7,403
階段を使おう	5,001	1,233	6,234
水分とろう	4,348	761	5,109
歯磨き	2,790	839	3,629
減酒	2,470	189	2,659
風邪予防	2,078	554	2,632
笑ってストレス解消	1,617	854	2,471
心のリフレッシュ	1,690	585	2,275
睡眠不足解消	997	278	1,275
健康入浴法	895	356	1,251
スポーツいろいろ	962	126	1,088
ストレッチ&腰痛予防	816	245	1,061
ウォーキング	908	144	1,052
呼吸法	747	260	1,007
「オサカナスキヤネ」&減脂	741	162	903
計るだけダイエット	732	117	849
頭痛解消&目をいたわる	570	268	838
禁煙	770	40	810
血圧コントロール	548	87	635
痛風予防	409	17	426
お腹快適	198	110	308
配偶者健診受診	261	32	293
乳がん予防	4	105	109
参加者全体数	14,724	3,707	18,431

節電(エレベーター・エアコン)の影響も!

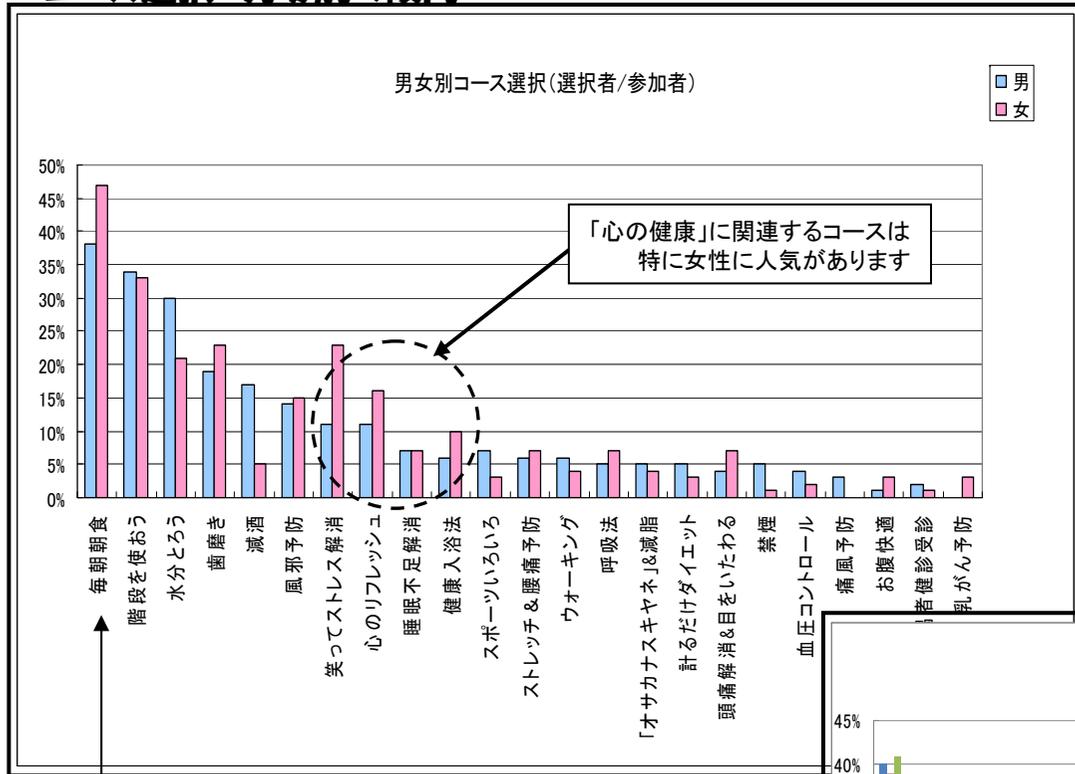
日常習慣の中で簡単にできるコースが人気

今年新設の「笑ってストレス解消」もかなり多くの参加者がいました

禁煙コースは810人が参加。挫折した人は、来年またチャレンジしてください!

* 数字は参加者人数(複数選択有)

コース選択 男女別の傾向

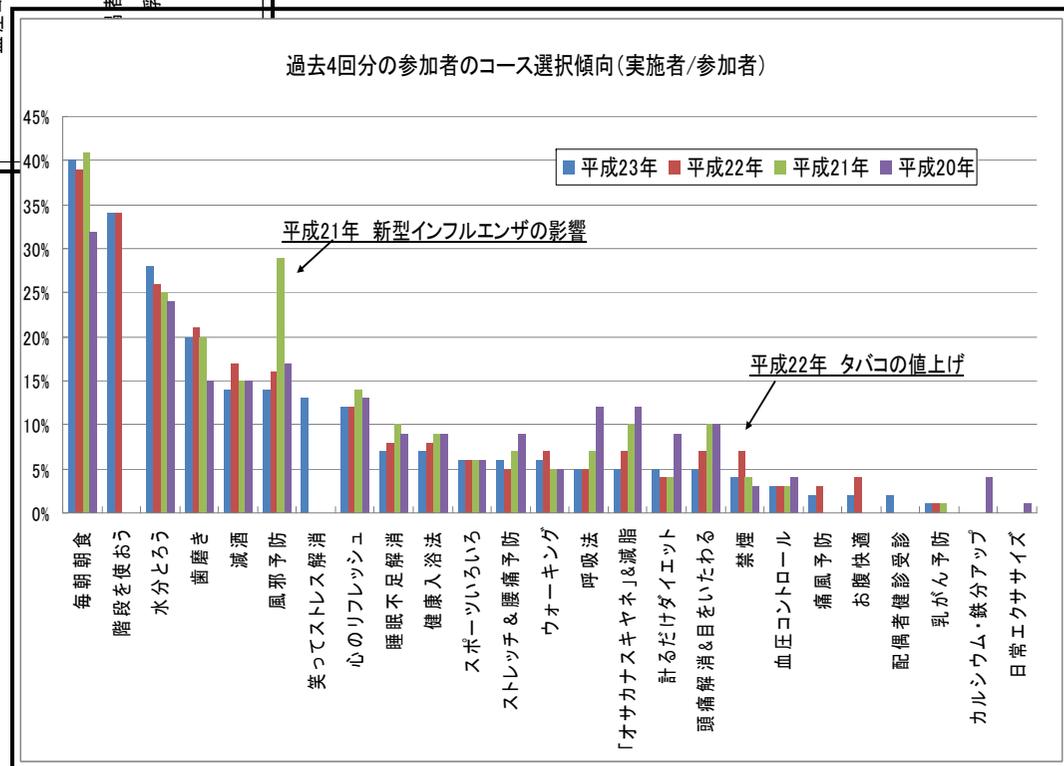


「毎朝朝食」コースは参加者の内、男性の37%、女性の47%と多くの方が選んでいます。

「心の健康」に関連するコースは特に女性に人気があります

* 初年度は、比較的分散していましたが、現在は、挑戦しやすいコースに集中しがちです。次回は、難易度の高いコースにもチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

過去4年間のコース選択の比較



今回はこんな意見をピックアップ

チャレンジして、気付きました

- 毎朝の朝食を「摂る」「摂らない」の違いによって**午前中の仕事に対する集中力が違う**と感じました。
- ストレスを溜めずに健康でいる事が**回りの人達への思いやりの1つ**であると思いました。
- 毎朝朝食をとるようになり**便通が規則正しく**なりました。
- 和食中心の食事に気を配っていますが、**和食は塩分が高く、食欲が増進する為、肥満につながる恐れがある事**を知り、これからは塩分にも気を配っていきたいと思います。
- 仕事でどれだけ帰りが遅くなっても、自分の**自由時間を毎日30分とるだけで翌日の活力になるのだ**と実感しました。
- 目のつかれは**顔全体の印象が変わる**ようです。実感しました。
- 健康チャレンジ前は毎日自宅飲みが普通でしたが、**“本当に飲みたいのか”意識したら自然と飲まずに**いられる様になりました。

継続するため、こんな工夫をしました

- 毎日朝食を必ず食べるようにする為、**15分早く起きることを習慣に**しました。
- 携帯電話についている**歩数計機能を使って**、ウォーキングに取り組みました。
- 夕食は時間がバラバラなので**軽めに**しました。その分朝、お腹が空いておいしく食べられました。
- 子供を起こすのに下から呼んでいたのを**階段を使って部屋まで上がっていくこと**にしました。
- 「オサカナスキヤネ」&減脂は**家族と協力し合い、回りの友人達もさそい合いながら**協同作業で実行しました。

こんな人も

- 育休中**ですが、毎日の朝食・心のリフレッシュを欠かさず実行できたので強いストレスを感じる事も無く、一日一日楽しく過ごすことが出来ました。
- 今回も歯磨きに挑戦しました。なんととしても汚れを落とたく1回5分、10分と**煙草の脂をとる為**に努力してみました。爪楊子、歯間ブラシ、最後は爪を使い頑張りましたが前歯の裏3本はどうも落ちません。90点位かな。
- 健康食品の会社が得意先**なので参考になる所があります。

健康川柳 発表

宣言！！ 健康チャレンジ

時は来た ステキなアタシに 戻る秋
目指します 脱いでもスゴイ 健康体
贅肉を 妻につままれ 見返した

それは... 残念...

両想い 今では夫婦 両重い
食後には 娘デザート 父クスリ
朝ごはん お米がいいのに 嫁パン党(泣)

健康になって、気がつきました。

秋空を 見上げて祈る 散歩日和
朝ご飯 新米香って もう一膳
歯磨きの 5分て意外と 長いのね

やっぱり 笑顔が最高

笑顔はね 私の心の 薬です
にっこりと 笑顔ができる 五十路かな
皆笑顔 笑う父には 福来る
薬より 何倍も効く 子の笑顔
父となり 笑顔覚えた 子と笑う

がんばれ スーパーサラリーマン！

健康が 仕事の成果を 決めている
サラリーマン 体型維持も また稼ぎ

「階段族」あらわる

健康の 階段のぼる 一步づつ
エレベーター 横目で羨み 階段へ
カイダンヲ ノボルトコトコ オトタテテ
階段を みんな使って エコ運動
階段で 体の為の まわり道
階段を 上るために 遠回り
階段を 駆けて登ると 息きれぬ(初老)

楽しくやっています。

減酒して 財布も胃腸も いい調子
検診を 楽しみにしつつ ストレッチ
リフレッシュ 50半ばの 読書かな

* 応募いただいた作品の一部は、平成24年度の健康チャレンジキャンペーンのパンフレットに掲載する予定です。