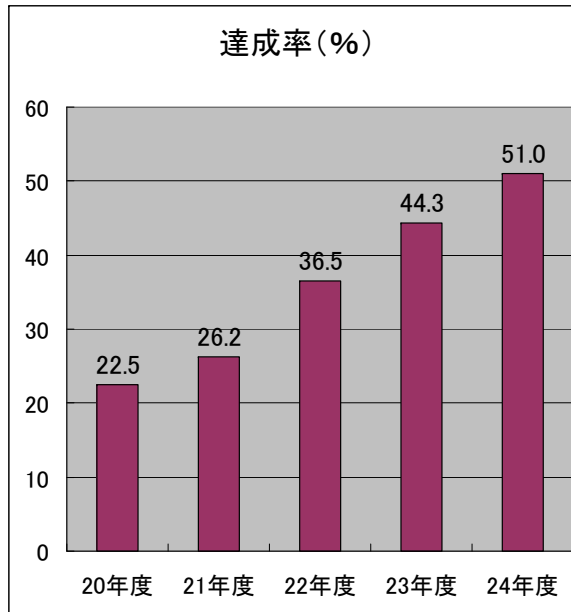


# 平成24年度健康チャレンジキャンペーン 結果報告

遂にDNPグループの  
半数以上の方が達成！！

参加率54.4% 達成率51%！！



## ○実施結果概要

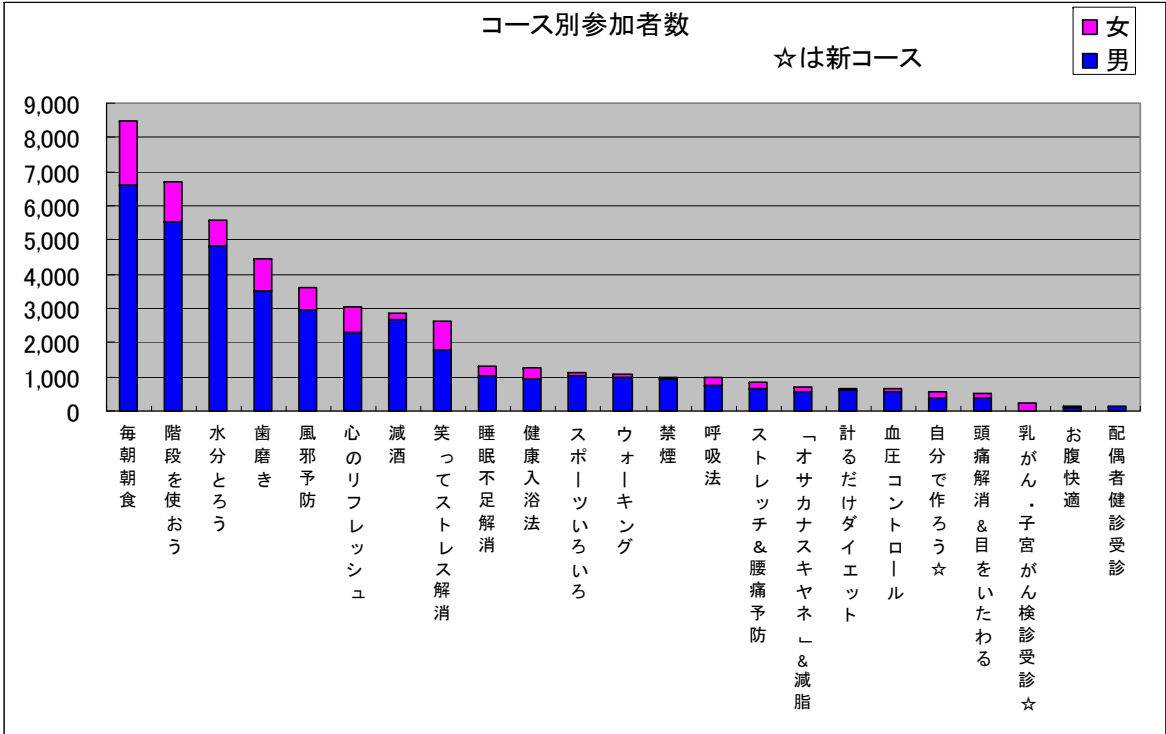
実施時期: 平成24年9月1日～10月31日  
 参加者: 20,531名(記録表提出者人数)  
 達成者: 19,252名  
 参加率: 54.4%  
 達成率: 51.0%

このうち、  
177職場(1770人)  
の方が職場記録表  
で提出しています。

- 優秀事業所(8割以上の社員が達成)
- (株)DNPトータルプロセス藤
  - (株)DNPアートコミュニケーションズ
  - 大日本印刷労働組合
  - (株)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(株)
  - (株)DNPアイディーシステム
  - (株)DNPメディアアート
  - (株)DNP映像センター
  - ディー・ティー・ファインエレクトロニクス(株)
  - (株)DNP包装
  - 包装事業部(関西)
  - (株)DNPエリオ
  - (株)DNP書籍ファクトリー
  - (株)DNPフォトルシオ

- 達成者大幅増の事業所(100人以上増)
- (株)DNP東北
  - 市谷事業部
  - (株)DNPアイエムエス
  - (株)DNPメディアクリエイト
  - (株)DNPメディアテクノ関西
  - 情報ソリューション事業部(榎町)
  - (株)DNP住空間マテリアル
  - 情報ソリューション事業部(関西)
  - (株)DNP書籍ファクトリー
  - (株)DNPデータテクノ関西

## コース別参加者数



## コース達成率順位

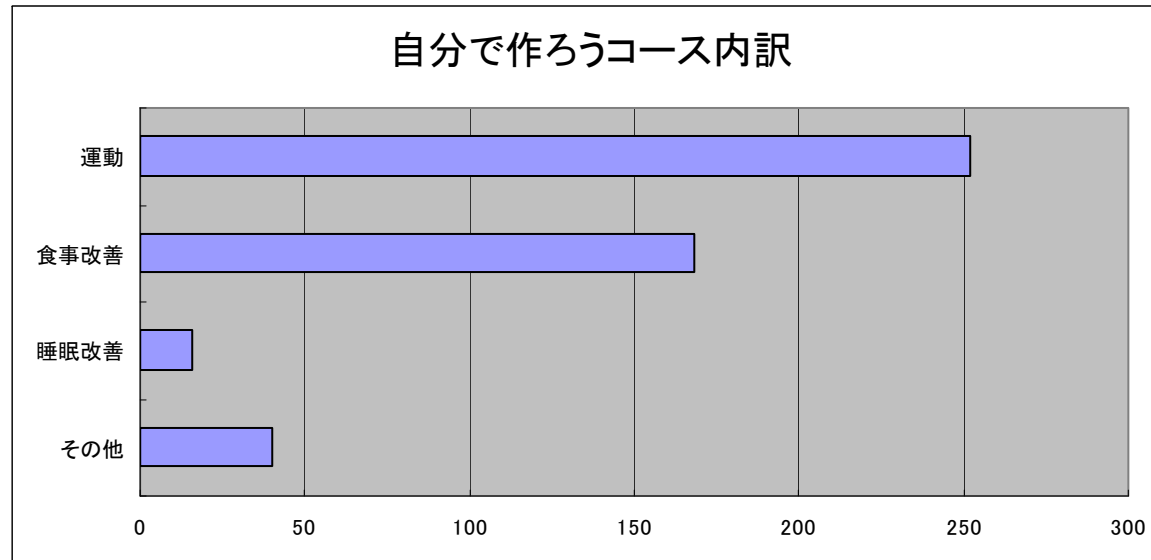
コース達成率 = 達成者数 / 参加者数

達成しやすいコース			達成しにくいコース		
1位	歯磨き	98.23%	1位	ウォーキング	76.64%
2位	水分とろう	97.84%	2位	自分で作ろう	84.34%
3位	風邪予防	97.26%	3位	計るだけダイエット	84.34%

「自分で作ろう」コースでは、目標を高め設定したために達成できなかった人もいたようです。

今年、簡単なコースを選択された方！！  
 来年はハードルを上げて達成しにくいコースにもチャレンジしてみましょ！！

## 自分で作ろうコース



### <コース詳細>

- 運動 …ラジオ体操, 腹筋腕立ふせ, ランニング, ウォーキング, 水泳  
スポーツクラブ(ジム)の利用等
- 食事改善…飲み物を無糖にする, 20時(21時)以降は間食をしない  
よく噛んで食べる, 自炊する, お弁当を作る
- 睡眠改善…早寝早起き, 夜△時まで寝る

### 下記のようなコースを設定している方も

- ・青汁を摂る(乳製品の方もいました)
- ・社員食堂の女子栄養大学のメニューを食べる
- ・子供を怒らない

### 現在あるコースの難易度を上げて挑戦している方もいます。

- なかには、こんな強者もいました！！(自分に合ったコース設定を)
- 一日腕立て伏せ300回
  - 毎週ジョギング25キロ
  - 月間100キロ走る、9月10月は200キロ走る

## 感想

### 新コース(婦人科検診)をやってみて

- ・最初は行くまでに抵抗がありましたが、思ったよりも簡単だった。
- ・検診を受ける事で安心でき、心も軽やかになり、とても良い。これからも続けて受けたい。
- ・今回の検診では両方とも「異常なし」で安心した。がん検診は若い人程受けてほしい。早期発見が重要です。
- ・乳がんは今、社会の問題となっていますが、受診率が低いのも現実です。これからも定期的に受けるようにします。
- ・市や区の勧めで検診の無料チケットが送付されてきますが、自分から積極的に受診しに行こうという気持ちになれず、手をこまねいていた。新たに「検診受診コース」ができ、とても良いきっかけになりました。

### 続けることが大事

- ・「健康チャレンジに参加している」と意識するだけでも、自分の健康への考え方が変わったと思う。キャンペーンが終っても継続して丈夫な体づくりを目指していきたい。
- ・同じことをずっと続けることにあきないよう、時々内容を変えてやるなど工夫をしながら続けていった。徐々に体重、体脂肪の数値も下がってきたので、これからも続けていきたい。

### わたしのおすすめ

- ・朝食を摂ることで頭の活性化につながり、午前中のパフォーマンスに差が出ることを実感。
- ・朝一にまず水を飲むと予想以上に体がシャキッとしました。
- ・仕事で動いているので「運動はしなくていい」と思っていたのですが、自宅から会社まで片道30分歩いて通勤し始めたところ、足がかるくなりました。
- ・「走るためにはやせなきゃならず やせると走りやすくなる」ととてもよい循環だと思います。
- ・社員食堂で「健康メニュー」ができたこともあり、より野菜を食べる機会が増やせたと思います。
- ・冷たすぎる飲み物より、ある程度常温になった飲み物の方が飲みやすく、しかも、たくさん水分を取れる。

### こんな人も

- ・単身生活2年目となり、食事が不規則、栄養バランスが摂れない等々の悩みはありますが、常用の薬飲用の為、毎朝朝食はかかさずに現在も続けています。
- ・受験生がいるので健康管理の基本、「手洗い」「うがい」は毎日出来た。

☆宣言！ 健康チャレンジ

“健康”は プラス思考の 原動力  
コツコツと コツコツコツと 積み重ね！  
達成感 自己満足も それはよし  
歯磨きで 鏡見るたび いい笑顔  
何事も 健康ならば 楽しめる

☆ただ今 ダイエット中

ダイエット Before After  
想像中  
やせたねと 言われおもわず 顔ゆるむ  
右下がり グラフ眺めて むふふふっ  
ダイエット 薬や器具より まず努力  
気をつけよう 甘いお菓子と 長い休み

☆検診を行い、健康管理

長生きの 計画先ずは 検診へ  
思いきって 受診しました 良い知らせ

☆本人は いたって真剣！

ストレッチ ハリキリすぎて 筋のため  
体重計 少しはおまけ してくれよ  
ウォーキング 今日歩いた 9999歩

☆楽しくウォーキング

公園を 紅葉と共に 歩を進め  
会社まで 歩くと楽しい 季節の変化  
朝一番 散歩と挨拶 キモチイイ

☆心の健康も

世のなかの 不安に負けず 心維持  
健康な 心と体が 土台です  
歳重ね 心のリフレ 日々かさね

☆なんか、変？

このメタボ 料理上手な 妻のせい  
ヘルステア ビール片手に 模索する  
休肝日 翌日遂に 呑み過ぎた