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 2017 ※記入

DIC254DIC234

部門・コース		基本項目の達成目標	9月 1週目	9月 2週目	9月 3週目	9月 4週目	9月 5週目	10月 6週目	10月 7週目	10月 8週目	10月 9週目	達成チェック
食生活改善部門	食べる順番ダイエット	40日以上										
	腸内環境を整えよう	40日以上										
	社員食堂でヘルシーランチ	8週以上	食べた日 実行日									
	「オサカナ・スキヤキ」&減脂	40日以上										
	毎朝朝食	40日以上										
	計るだけダイエット	40日以上	体重(kg) 腹囲(cm)									
運動不足解消部門	ウォーキング(単位：千歩)	40日以上	食べた日 歩数									
	インナーマッスルを鍛えよう	40日以上										
	階段を使おう	40日以上										
日常習慣改善部門	デジタルデトックス	40日以上										
	風邪予防	40日以上										
	減酒	6週以上	飲む日 休肝日									
	禁煙	61日										
	歯磨き	40日以上										
	無糖飲料で水分とろう	40日以上										
快適生活実践部門	毎日あいさつ	40日以上										
	ストレス解消	40日以上										
	DNPアプリで健康になろう！	20日以上										
	内訳 honto ビューア											
	内訳 honto with											
	内訳 YORIP											
	内訳 レシピ！											
	内訳 レシピ！あるかうメモ											

提出期限　2017年11月6日(月)

「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！

◎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。

一言

サインは必須

サイン

上司や同僚、家族のサインが必要です。

必ずご記入下さい。保険証記号・番号に誤りがあると
達成賞・優秀賞の対象になりません。提出前に必ず確認して下さい。

①～⑤にご記入（⑤は該当項目に○をして）ください。

①会社名・所属

②社員番号　← dまたはPから始まるDNPグループの社員番号を記入してください。（ない方は未記入としてください。）

③保険証記号・番号　記号 ― 番号

ここの数字を③へ記入してください。

④被保険者氏名

⑤　男・女　1カタカナで記入（記入例 ケンポ タロウ）

記入もれ、記入間違いがあった場合は無効となります。もう一度、あなたの保険証カードを確認してください。

ここの氏名を④へ記入してください。

健康保険 有効期限 平成33年 3月31日
被保険者証 記号 123 番号 456
ダイニッポン XXX
氏名 大日本 ×××
生年月日 昭和××年××月××日
見本
資格取得年月日 平成28年 4月 1日
保険者所在地 東京都新宿区市谷加賀町1-1-1
保険者番号 06130181
保険者名称 大日本印刷健康保険組合
電話番号 03(6735)6210

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

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

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

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。
- □ 歯磨きの習慣がついた。
- □ 運動する習慣がついた。
- □ 禁煙の自信がついた。
- □ お酒の量が減った。
- □ 変化なし。

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

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。

問合せ先　大日本印刷健康保険組合　Tel. 03-3266-3913

貼新私写真 2017.8

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

DIC254DIC234

個人記録表

2017

チャレンジ期間 2017年9月1日(金)～10月31日(火)

コースへのチャレンジ手順　全18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6日(月)締切）
4. 2コース以上達成した方には 達成賞を進呈　以下の2コース及び4コース達成した方には 優秀賞を進呈
   - 歯や歯磨きを使おう ・ビデオ・ウォッチ・スキヤキ&減脂
   - ・インナーマッスルを鍛えよう ・風邪予防
   - ・デジタルデトックス ・歯磨き
   - ・ストレス解消 ・DNPアプリで健康になろう！
5. さらに継続を

記録表の記入方法

チャレンジするコースに○をつけましょう。

できた日、週には○を、できなかった日、週には×を記入します。

部門・コース		基本項目の達成目標	1週目 1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	2週目 8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	9週目 29 日	30 月	31 火	実績総計（合計）	達成チェック
生活改善	社員食堂でヘルシーランチ	8週以上	食べた日 実行日		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	8	✓
運動不足解消	計るだけダイエット	40日以上	体重(kg) 腹囲(cm)	72 88	71 88	71 87	71 88	70 88	71 87	70 88	71 87	70 87	70 87	69 86	70 86	69 85	68 84	68 84	45 ✓
	ウォーキング（単位：千歩）	40日以上	食べた日 歩数	9	○ 10	○ 8	○ 11	○ 12	○ 10	○ 11	○ 8	○ 10	○ 11	○ 10	9	○ 10	○ 11	○ 10	53 ✓
日常習慣改善	減酒	6週以上	飲む日 休肝日			○						○	○			○	○		8 ✓
快適生活実践	DNPアプリで健康になろう！	20日以上		○		○	○	○		○		○	○		○	○		○	37 ✓
	内訳 honto ビューア		✓		✓	✓			✓		✓	✓				✓			20
	内訳 honto with								✓										1
	内訳 YORIP					✓		✓				✓	✓		✓	✓			18
	内訳 レシピ！		✓						✓									✓	12
	内訳 レシピ！あるかうメモ						✓				✓								25

○の数の合計を記入してください。

毎日、一定の時間に腹囲と体重を計って記入してください。

千歩単位でご記入ください。
達成した場合は、上段に○をつけてください。

減酒コースのつけ方は、下段が節酒した日に○。上段は2日休肝日を達成できた週に○をしてください。
節酒した日が2日連続してない場合は、達成となりませんのでご注意ください。

達成したらチェックしてください。

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（糊付け、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