

健康力アップ大作戦 被扶養配偶者、スタッフ 専用記録表 【 令和 年 月分 】

参加者氏名			店 番
被保険者等記号・番号			部店名
該当するものに○をつけてください	被扶養配偶者	スタッフ	内 線

<実施方法>

- ウォーキングは、毎日の歩数を記録し、1ヶ月間の総歩数に応じた点数制です。

	1か月間の総歩数	点数	1日当たりの歩数目安
歩数別内訳	90,000歩未満	0 点	3,000歩未満
	90,000歩～180,000歩未満	30 点	3,000歩～6,000歩未満
	180,000歩～240,000歩未満	60 点	6,000歩～8,000歩未満
	240,000歩以上	120 点	8,000歩以上

- 生活習慣改善項目は、「生活習慣改善にチャレンジ」19項目から、3項目選択してください。
各項目達成できたら1日1項目につき1点

★ 表彰 ウォーキングと生活習慣改善合わせて120点以上達成された方には達成賞を贈ります

下記にご記入ください

月	日	1日の歩数	生活習慣改善できたら ○			備 考
			A	B	C	
	例	6,500	○	○		
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					
	31					
	計					

〈生活習慣改善チャレンジ項目〉

選択したもの3項目を記入してください。

A ()

B ()

C ()

《 結果 》

1か月間の総歩数	歩
点数	点 ①

※上記歩数別内訳参照

生活習慣改善○の合計点数	点 ②
--------------	-----

※A・B・C、3項目の合計

合計点数 ①+②	点
----------	---

健康力アップ大作戦終了後、
翌月10日までに健康保険組合へ
提出してください!

健康力アップ大作戦 ～生活習慣チャレンジ項目～

毎日の生活習慣をすこしずつ改善！

下記19項目から**3項目をえらび、毎日チャレンジ**しましょう(1項目達成=1点)

1	【飲酒】 飲酒しなかった	
2	【運動】 エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使用した	
3	【運動】 筋力トレーニングを行った	
4	【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した	
5	【禁煙】 禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた	
6	【食事】 21時以降食事をしなかった	
7	【食事】 350グラム以上の野菜を食べた	
8	【食事】 朝、昼、晩、意識して野菜から順番に食べた	
9	【食事】 朝、昼、晩、腹八分目を意識した	
10	【食事】 朝、昼、晩、よく噛んで食事した	
11	【食事】 大盛ではなく普通盛りにした	
12	【食事】 間食をしなかった	
13	【食事】 朝食を食べた	
14	【睡眠】 6時間以上睡眠をとった	
15	【睡眠】 就寝2時間前からスマートフォン、PC、テレビを使用しなかった	
16	【睡眠】 昼休みに仮眠をとった	
17	【その他】 うがい手洗いをこまめに行った	
18	【その他】 毎食後に歯磨きをした	
19	【その他】 リラックスする時間を30分設けた	