

2023年度『私の健康宣言』実行記録表 紙版

WEB版と紙版は併用できません。

紙版でご参加の方は、以下のステップに沿ってご記入ください。

WEBでご参加の方は
こちらからエントリー!

エントリー期間
9月15日～9月30日

認証コード
06230031



※メールが届かない場合は、@kenpo-net.jpからのメールを受信できるよう設定をご確認ください。

ステップ① 健康保険証の記号・番号、参加者氏名、被保険者(従業員)との続柄、健康宣言(具体的な目標)を記入して、健康チャレンジスタート!

記号	番号	参加者氏名	続柄
私の健康宣言		私は	ことをここに宣言します

ステップ② 裏面のチャレンジコース30種類から2つ選んで記入しましょう。

コースA				コースB			
コースNo.	コース名	コース		コースNo.	コース名	コース	
チャレンジ目標				チャレンジ目標			

ステップ③ 下記期間中、選んだコースが実行できた日に○をつけましょう(できなかった日は×)。

10月			コースA		コースB		11月			コースA		コースB		
			○/×		○/×					○/×		○/×		
1週目	1日	日					5週目	1日	水					
	2日	月						2日	木					
	3日	火						3日	金					
	4日	水						4日	土					
	5日	木						6週目	5日	日				
	6日	金							6日	月				
	7日	土							7日	火				
2週目	8日	日					8日		水					
	9日	月					9日		木					
	10日	火					10日		金					
	11日	水					11日		土					
	12日	木					7週目	12日	日					
	13日	金						13日	月					
	14日	土						14日	火					
3週目	15日	日						15日	水					
	16日	月						16日	木					
	17日	火						17日	金					
	18日	水						18日	土					
	19日	木					8週目	19日	日					
	20日	金						20日	月					
	21日	土						21日	火					
4週目	22日	日						22日	水					
	23日	月						23日	木					
	24日	火						24日	金					
	25日	水						25日	土					
	26日	木					9週目	26日	日					
	27日	金						27日	月					
	28日	土						28日	火					
29日	日					29日		水						
30日	月					30日		木						
31日	火													

健康宣言の例

- 私は**体重を減らす**ことをここに宣言します
- 私は**朝ごはんを食べる**ことをここに宣言します
- 私は**毎日ウォーキングする**ことをここに宣言します
- 私は**1時間早起きして読書する**ことをここに宣言します

運動メニューの参考にこちらもチェック!

健保ホームページ
日本ガイシ
フィットネス動画
<https://www.ngk-kenpo.or.jp/>



ステップ④

ステップ①～④への記入が終わったら、この「実行記録表」を日本ガイシ健康保険組合宛にご送付ください。

提出期限

2023年12月14日(木)

ご注意 に記入漏れがある場合は、健康ポイント贈呈の対象外となります。

記入例

ステップ④	○の日数	○の日数	ステップ④	○の日数	○の日数
実行した合計日数を記入	()日	()日	実行した合計日数を記入	(30)日	(7)日

2カ月間のチャレンジを終えたご感想をご記入ください。

()

2カ月間で実行した日数(○の数)を数字で記入しましょう。

(例) 30日実行できた→「30」、7日実行できた→「7」

『私の健康宣言』の流れ



チャレンジコース・チャレンジ目標一覧

コース内のチャレンジ目標が2つある場合は、どちらかができれば記録表に「○」がつけられます

分類	コース名	チャレンジ目標	実施日
食生活	① LOVEベジタブルコース	○野菜の小鉢をもう1皿食べる ○食事は野菜から手をつける	毎日
	② お控えなすって!塩コース	○めん類の汁は飲まずに残す ○しょうゆやソースはかけるのではなく、つける	毎日
	③ 飲み物は無糖コース	○飲み物は「無糖」を選ぶ ○ジュースを控える	毎日
	④ おやつは我慢コース	○食事以外に間食を摂らないようにする ○お菓子などの甘い物はやめる	毎日
	⑤ 腹8分目がベストコース	○毎食、腹8分目で終わりにする ○“ながら食べ”をしない	毎日
	⑥ 噛む噛むゆっくりコース	○1口につき20回以上噛んでから飲み込む ○食事は15分以上かけて食べる	毎日
	⑦ 朝ごはんを食べよう!コース	○毎日朝ごはんを食べる ○朝ごはん野菜を食べる	毎日
	⑧ 寝る前は食べないコース	○就寝2時間前は食べない ○夕食でのエネルギー摂取を控えめにする	毎日
	⑨ 魚を食べようコース	○1日1食は魚介類を食べる	毎日
	⑩ 外食でもヘルシーコース	○栄養バランスを考えて外食・中食する	毎日
	⑪ 弁当を作るうコース	○週3日以上弁当を作る	週3日
運動	⑫ 毎日ラジオ体操コース	○毎日、ラジオ体操第一をする	毎日
	⑬ 毎日、8000歩コース	○毎日、8000歩以上歩く	毎日
	⑭ 階段を使おうコース	○1～3階程度は階段を利用して昇り降りする	毎日
	⑮ いろいろ運動コース	○1日30分以上の運動を週に2回以上行う	週2回
	⑯ 腰痛・肩こり改善コース	○毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	毎日
	⑰ 15分deストレッチコース	○毎日、15分ストレッチを行う	毎日
	⑱ 筋トレで筋力UPコース	○1日10分以上の筋トレを週に3回以上行う	週3回
	⑲ 呼吸と姿勢改善コース	○腹式呼吸を心がける ○正しい姿勢を保つよう心がける	毎日
	⑳ 通勤で活動量UPコース	○通勤時の活動量を上げる	週3日
	㉑ 一駅分歩こうコース	○外出時の電車やバスは、一駅分歩く	毎日
日常生活	㉒ タバコよ、さらばコース	○今日1日タバコを吸わない	毎日
	㉓ 飲むなら適量コース	○適量を守って、お酒を楽しむ ○今日はお酒を飲まない	毎日
	㉔ 歯を大切にコース	○毎食後、歯磨きをする ○1日1回は徹底的に磨く	毎日
	㉕ おはよう&ありがとうコース	○職場や家庭で「おはよう」など、挨拶をする ○「ありがとう」と1日1回は言う	毎日
	㉖ 手洗い・うがいコース	○外出から戻ったときはうがいをする ○こまめに手を洗う	毎日
	㉗ いい湯だな～コース	○シャワーですませず、湯船につかる	毎日
	㉘ 自分だけのリラックスタイムコース	○1日30分、自由な時間を確保して、したいことをする	毎日
	㉙ 6時間寝たろうコース	○6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	毎日
	㉚ 朝活コース	○早起きして得た時間を有効活用する	毎日