

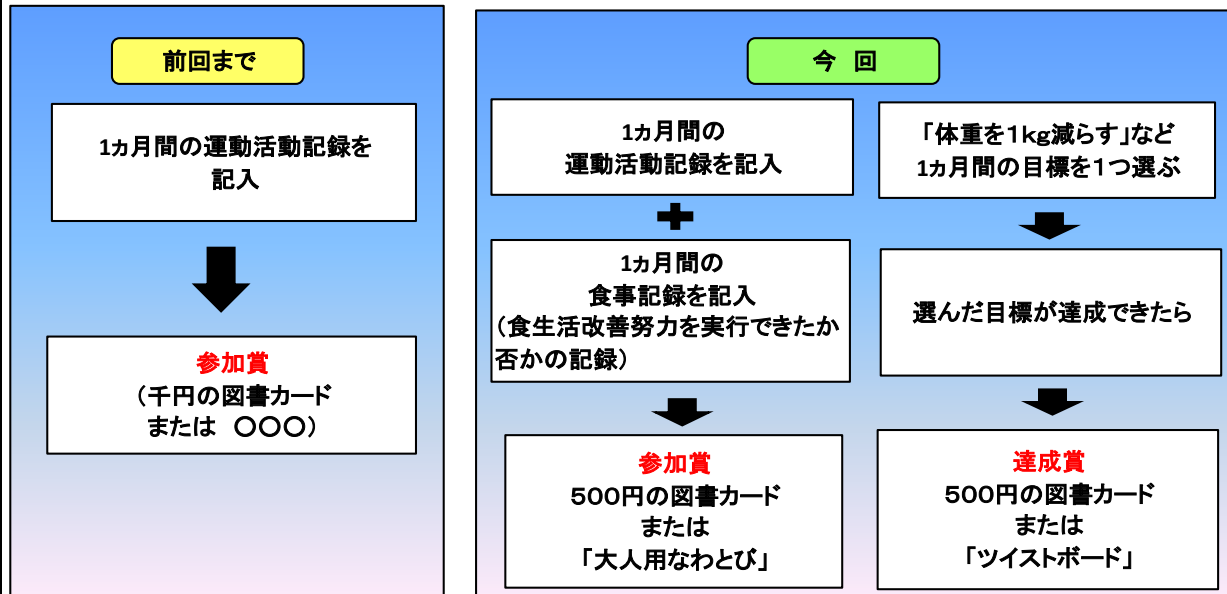
## 5月「エクササイズ・キャンペーン」リニューアルスタート！ 6/8

&lt;「運動習慣の継続」と「食生活の改善」にチャレンジしてみませんか？&gt;

当健保で医療費の多い疾病は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、肥満など)です。(他の健保組合も同様)重症化し、脳出血や心筋梗塞などにならないためには、生活習慣を変える必要があります。

分かっているけど変えられない方も、既に頑張っている方も、5月1日～1か月間の**運動記録**と**食事記録**を取って、リニューアルしたエクササイズキャンペーンに奮ってご参加ください。

なお、1か月間で目標を達成された方には、今回より**達成賞**を設定しました！



&lt;参加賞&gt; + &lt;達成賞&gt; にチャレンジ！

<参加賞> 「大人用なわとび」	<達成賞> 「回転ダイエット器具ツイストボード」
●ベアリング付きでなめらか回転	●ウエスト締めなどの各種回転運動に最適
	
3m(長さ調節可能)	90kg以上は不可



キックマンビジネスサービス株式会社 人事部社会保険グループ

キックマン健康保険組合 <http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/>

&lt;記録表記入例は次ページをご覧ください&gt;

＜記録表の記入例＞

(記入方法はエクササイズ・キャンペーンのパンフレット「キャンペーン参加のやり方」をご覧ください)

提出 切6/8(木)

★このページをコピーして、平成29年6月8日(木)までに、各事業所の庶務担当者経由で健保組合へご提出ください。

**1** ●今月の目標 (目標の選択)

左ページを参照し、キャンペーン開始前に一つ選んで○をつけてください。

被保険者  1  2  3 配偶者

＜目標選択＞  
「体重を1kg減らす」目標を選ぶなら、③にマル

**2** ■ 記録表 ■

月日	被保険者		配偶者	
	運動	食事	食事	メモ
5/1(月)	7点	○	○	
2(火)	8点	○	○	
3(水)	7点	○	○	
4(木)	8点	○	○	
5(金)	7点	○	○	
6(土)	7点	○	○	
7(日)	8点	○	○	
8(月)	7点	○	○	
9(火)	8点	○	○	
10(水)	7点	○	○	
5/1～10の合計	74点	9日		
11(木)	7点	○	○	
12(金)	8点	○	○	
13(土)	7点	○	○	
14(日)	8点	○	○	
15(月)	7点	○	○	
16(火)	7点	○	○	
17(水)	8点	○	○	
18(木)	7点	○	○	
19(金)	8点	○	○	
20(土)	7点	○	○	
5/11～20の合計	74点	7日		
21(日)	7点	●	○	
22(月)	8点	○	○	
23(火)	7点	○	○	
24(水)	8点	○	○	
25(木)	7点	○	○	
26(金)	7点	○	○	
27(土)	8点	○	○	
28(日)	7点	○	○	
29(月)	8点	○	○	
30(火)	7点	○	○	
31(水)	7点	○	○	
5/21～31の合計	81点	7日		

■ 運動・活動得

種目	回数	得点
ウォーキング		
階段昇降(買い物・通勤・職場)	100段	1点
自転車(買い物・通勤)	10分	1点
家事(炊事・洗濯・掃除等)	30分	1点
ストレッチ	5分	1点
筋トレ(腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワットなど)	30回	2点
ラジオ体操	1コース	1点
なわとび	100回	1点
サイクリング	3km	2点
ジョギング	20分	3点
水泳・卓球・野球	30分	3点
テニス・バドミントン・バレーボール	30分	4点
バスケットボール・エアロビクス	30分	5点
ボウリング	2ゲーム	1点
ゴルフ	1R	4点
カラオケで歌う	5曲	1点
庭の手入れ	60分	2点
マイカー洗車	1台	3点
ハイキング	1日	8点
釣り	半日	3点
入浴	20分	1点

※この表にない活動を行った場合は、比較的近い運動量の種目を目安に、ご自身で算出してください。

できなかつた日は●をつける

**3** ●今月の結果

キャンペーン終了後、目標達成できたら○、できなかつたら×をマルで囲む。

被保険者  × 配偶者  ×

＜参加賞＞  
1か月(31日)分の「運動記録」「食事記録」の記入が必須です

＜結果報告＞  
達成できたら○印をマルで囲む

※この記録表の個人情報、は、エクササイズ・キャンペーン関連にのみ利用し、他の目的には使用いたしません。