



ヘルスアップキャンペーン 2024 記録用紙



社員番号	
氏名	続柄
本人・配偶者	

目標のコースを2つ選び、番号を記入
1つは必須コースから選んでください

目標コース	目標コース

コースの番号は記入見本をご覧ください

実施期間：5/16（木）～7/15（月）
できた日は○、できなかった日は×を記入

日	月	火	水	木	金	土
			スタート	5/16	5/17	5/18
			「毎日、8,000歩コース」の人は歩数も記入	歩数：	歩数：	歩数：
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：



31日経過！残り30日間がんばろう！



日	月	火	水	木	金	土
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：	歩数：
7/14	7/15	ゴール				
歩数：	歩数：					

お疲れさまでした！

最後に、 の合計数、希望する特別賞の番号を記入してください
特別賞の番号は記入見本をご覧ください

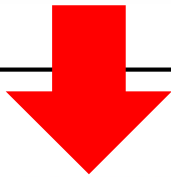
の数合計	希望 特別賞

の数が80個以上で目標達成です

記入見本

食生活編	運動編	日常生活編
1 サラダファースト 必須	9 階段を使おう 必須	15 タバコよ、さらば
2 プラスワンエッグ 必須	10 毎日、8000歩 必須	16 飲むなら適量
3 噛む噛むゆっくり 必須	11 毎日、ラジオ体操	17 歯を大切に
4 腹八分目がベスト	12 腰痛・肩こり改善	18 毎日、体重を量ろう
5 朝ごはんを食べよう!	13 15分deストレッチ	19 いい湯だな～
6 寝る前は食べない	14 1日30分、身体を動かそう	20 6時間寝たろう
7 適塩を心がけよう!		21 自分だけのリラックスタイム
8 フルーツを食べよう		

太枠の5つは必須コースです。
この5つのうちから、
必ず1つは選んでください。



社員番号	
12345	
氏名	続柄
健保 たろう	<input checked="" type="radio"/> 本人 <input type="radio"/> 配偶者

★目標のコースを2つ選び、番号を記入
★1つは必須コースから選んでください

目標コース①	目標コース②
10	20

※ コースの番号は記入見本をご覧ください

実施期間：5/16（木）～7/15（月）
できた日は○、できなかった日は×を記入

日	月	火	水	木		金		土	
				5/16	5/17	5/17	5/18	5/18	
			スタート	①	②	①	②	①	②
				○	○	×	×	○	○
★「毎日、8,000歩コース」を選んだ場合は歩数も記入⇒				歩数：8,555	歩数：5,700	歩数：9,050			

目標コース それぞれ、できた日は○、できなかった日は×を記入
「毎日、8,000歩コース」を選んだ場合は歩数も記入してください。

番号	特別賞	当選数
1	ドクターエア 3DスーパーブレードPRO	1名
2	ティファール ラクラ・クッカー コンパクト電気圧力鍋	4名
3	パナソニック 目もとエステ	4名
4	オムロン 体重体組成計 カラダスキャン	6名
5	タイガー コーヒーメーカー	6名
6	パナソニック 電動歯ブラシドルツ	8名
7	MOGU フィットチェア	8名
8	エレコム スクエア型バランスクッション	15名

○の数 合計	希望 特別賞
85	1

※ ○の数が80個以上で目標達成です

終了したら、○の合計数、
特別賞の番号をお忘れなく！