



ヘルスアップキャンペーン 2023 記録用紙



記号	番号	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①	目標コース②

※コースの番号は記入見本をご覧ください

2023/5

できた日は○、できなかった日は×

日	月	火	水	木	金	土
	スタート	16	17	18	19	20
		① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
		歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:
21	22	23	24	25	26	27
① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:
28	29	30	31			
① ②	① ②	① ②	① ②			
歩数:	歩数:	歩数:	歩数:			

2023/6

できた日は○、できなかった日は×

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

2023/7

できた日は○、できなかった日は×

日	月	火	水	木	金	土
						1
						① ②
						歩数:
2	3	4	5	6	7	8
① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:
9	10	11	12	13	14	15
① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:

ゴール★

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

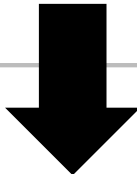
○の数 合計	希望 特別賞

※ ○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	9 毎日、ラジオ体操	15 タバコよ、さらば
2 プラスワンエッグ	10 毎日、8000歩	16 飲むなら適量
3 飲み物は無糖	11 階段を使おう	17 歯を大切に
4 おやつは我慢	12 腰痛・肩こり改善	18 毎日体重を量ろう
5 腹八分目がベスト	13 15分deストレッチ	19 いい湯だな～
6 噛む噛むゆっくり	14 ダイナミックに家事	20 6時間寝たろう
7 朝ごはんを食べよう!		21 就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない
8 寝る前は食べない		

太枠の4つは必須コースです。
この4つのうちから、
必ず1つは選んでください。



記号	番号	社員番号
11	999999	123456
氏名		続柄
健保 たろう		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①	目標コース②
10	20

2023/5

できた日は○、できなかった日は×

日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20
	スタート	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
		○ ×	○ ○	○ ○	× ○	○ ○
「毎日、8,000歩コース」は歩数記入⇒		歩数：8,500	歩数：9,000	歩数：10,000	歩数：7,500	歩数：

目標コース①②それぞれ できた日は○、できなかった日は×

「毎日、8,000歩コース」を選んだ場合は歩数も記録

9	10	11	12	13	14	15
① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	× ○	○ ○	○ ○
歩数：10,000	歩数：8,000	歩数：9,000	歩数：8,500	歩数：7,000	歩数：8,500	歩数：8,500

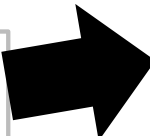
ゴール★

お疲れさまでした!

番号	特別賞 賞品	当選数
1	任天堂 Nintendo Switch Sportsセット	1名
2	KCD 折り畳み自転車	3名
3	アイリスオーヤマ 空気清浄機	3名
4	WAVEWAVE RELEASE GUN	4名
5	ティファール ステンレス鍋 9点セット	4名
6	昭和西川 眠りの贅沢まくら	10名
7	オムロン 音波式電動歯ブラシ	10名
8	ニーズ 体幹びよんびよんホップステッパー	15名

○の数 合計	希望 特別賞
85	1

※ ○の数 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!