



# ヘルスアップキャンペーン 2025 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

実施期間：5/16（金）～7/15（火）  
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
					① ②	① ②
					歩数：	歩数：
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
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：
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
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：
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
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：
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
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：



30日経過！残り31日間がんばろう！



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

終了！

おつかれさまでした！

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

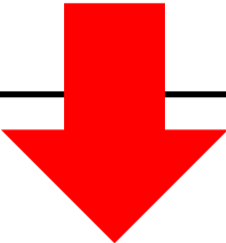
○の数 合計	希望 特別賞

※ ○の数が80個以上で目標達成

# 記入見本

食生活編	運動編	日常生活編
① サラダから食べよう <small>必須</small>	⑨ 階段を使おう <small>必須</small>	⑮ タバコよ、さらば
② プラスワンエッグ <small>必須</small>	⑩ 毎日、8,000歩 <small>必須</small>	⑯ 飲むなら適量
③ 噛む噛むゆっくり <small>必須</small>	⑪ 毎日、ラジオ体操	⑰ 歯を大切に
④ 好きなもの with ベジタブル	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 就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない
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 おいしく適塩		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（金）～7/15（火）  
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
					① ②	① ②
					○ ×	○ ○
					歩数：8,500	歩数：8,350

★「毎日、8,000歩コース」の人は歩数も記入⇒

目標コース①②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	ダイソン Purifier Hot+Cool Gen1	1名
2	SONY ワイヤレス ノイズキャンセリング ステレオヘッドセット	3名
3	ドクターエア 3Dマッサージロール	5名
4	デロンギ 温度設定機能付き電気カフェトル	6名
5	キングジム 台座付きバランスボール	10名
6	オムロン 音波式電動歯ブラシ	12名
7	M・D・P 足腰RAKUまくら2個セット	13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！