



ヘルスアップキャンペーン 2026 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（土）～7/15（水）
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	
												①	②
												スタート	
												★「毎日、8,000歩コース」の人は歩数も記入 ⇒	
5/17		5/18		5/19		5/20		5/21		5/22		5/23	
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：	
5/24		5/25		5/26		5/27		5/28		5/29		5/30	
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：	
5/31		6/1		6/2		6/3		6/4		6/5		6/6	
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：	
6/7		6/8		6/9		6/10		6/11		6/12		6/13	
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	
6/14		6/15		6/16		6/17		6/18		6/19		6/20	
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：	
6/21		6/22		6/23		6/24		6/25		6/26		6/27	
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：	
6/28		6/29		6/30		7/1		7/2		7/3		7/4	
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：	
7/5		7/6		7/7		7/8		7/9		7/10		7/11	
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：	
7/12		7/13		7/14		7/15		終了！					
①	②	①	②	①	②	①	②						
歩数：		歩数：		歩数：		歩数：							

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 プラスワンサラダ 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、8,000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 腸内環境を整えよう	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		㉑ 100歳まで元気に！
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。

↓

記入例

社員番号	
12345	
氏名	続柄
健保 太郎	(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

※ コースの番号は記入見本をご覧ください

実施期間：5/16（土）～7/15（水）
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
					スタート	① ②
						○ ×
						★「毎日、8,000歩コース」の人は歩数も記入 ⇒ 歩数：8710

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	象印 STAN.加湿器	2名
2	Panasonic エアーマッサージャーレッグリフレ	3名
3	Panasonic 音波振動ハブラシ ドルツ	5名
4	マイトレックス ドクターヒートネック	5名
5	バルミューダ ザポット	6名
6	revomax 炭酸対応真空断熱ボトル (355ml)	10名
7	コジット ソクホカ足枕ツラナイス	10名
8	コジット 腰痛対策クッション	11名

○の数 合計	希望 特別賞
85	1

※ ○の数が80個以上で目標達成

終了したら、○の合計数、特別賞の番号をお忘れなく！