

# 記録表をつけるにあたって

## 記録表をつけるときの注意

- 全15コースをご用意しました。コース内容によって4つの部門に分けましたが、どのコースをいくつ選択しても結構です。
- 氏名・保険証記号・番号など必要事項に記入漏れがないか、必ずチェックしてください。
- 達成賞は、2コース以上達成の方に差し上げます。



この数字をご記入ください。

## 記録表の記入方法

①会社名 TDK(株) ②事業所名 秋田工場 ③部署名 もしくは部署コード ABC ④保険証記号・番号 9999-9999999  
⑤氏名 健保太郎 ⑥年代:10 20 30 40 50 60~ ⑦男女

健康保険証の上部に記載の記号・番号を右寄せでご記入ください。(上記図み参照)

チャレンジするコースに○をつけましょう。

できた日には○を、できなかった日には×を記入します。

○の数の合計を記入してください。

ご自身で決めたコース名と基本項目と達成目標をご記入ください。

10月初めに体重を測定して記入してください。現体重を基準に、-1kg、+1kgという書き方でもかまいません。以降、毎日、体重を記入してください。

11月末には必ず体重を記入します。

10月初めと11月終わりの体重差を記入します。

肝臓お疲れさまコースのつけ方は、上段が禁酒した日に○。下段は2日休肝日を達成できた週に○をしてください。

達成したらチェックしてください。

千歩単位でご記入ください。

部門・コース	基本項目の達成目標	実施結果(合計)												達成チェック	
		1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日		30日
新コース	あいさつスマイル	40日以上	○	○	○	○	×	○	○	○	×	○	0	51	✓
	自分で作る	40日・週以上	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	0	48	✓
日常生活	よく噛んで食べる	ひとくち30回以上噛む													
	簡単!計るだけ	40日以上	60.5	60.4	61.3	60.2	60.3	59.5	60.3	60.2	60.5	59.6	58.5	-2	✓
運動部門	肝臓お疲れさま	6週以上	休肝日	0	0					0	0	0		7	✓
	達成有無	達成有無			○										
TDK体操	40日以上														
	達成有無	達成有無	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0		
フォーキング&階段を使う	40日以上	フロア数	4	5	2	3	4	3	6	2	2	5	4		
	歩数	歩数	5	10	6	7	9	10	12	11	5	13	11		

◎健康チャレンジを終えての、ご感想・ご要望をお書きください。

.....  
 .....  
 .....

◎健康チャレ川柳大募集! (例)「健康のサポート役は妻の愛」

「健康川柳コーナー」健康チャレンジキャンペーンに参加して感じたことを五七五の川柳にしてみませんか。参加・達成の記念に、ぜひ一句お書き添えください。優秀な作品は発表します!

個人情報の扱いについて  
 1 提出していただいた、記録表に掲載の個人情報は、皆様の健康づくりのための保健事業以外の目的にはいっさい使用いたしません。  
 2 提出していただいた個人情報は、健康チャレンジキャンペーン運営のため当健保と機密保持契約を結んだ業務委託先を除き、外部に漏洩しないよう適切に管理します。  
 3 回収した記録表につきましては、責任をもって廃棄処分いたします。

TDK健康保険組合  
 〒108-0023 東京都港区芝浦3-9-1  
 TEL:03-6852-7237

本紙の無断複写・複製・転載を禁じます。©Project I Co., Ltd. 2014.9

# TDK健康チャレンジ キャンペーン<sup>®</sup>

2014記録表

チャレンジ期間  
平成26年  
10月1日(水)~  
11月30日(日)

## 全15コースから選ぼう!

毎日の記録が健康力をアップ!!

## コースへのチャレンジ手順

### 1 コースを選んで、目標を立てる

全15コースより2コース以上選んでください。

### 2 健康チャレンジを開始し、記録表に記入する

配付した記録表に記入する

※今年度は諸事情によりWEBでの参加は実施いたしません。ご了承ください。

### 3 健康チャレンジ期間終了後、記録表を提出する

健康保険組合まで提出してください。

12月  
12日(金)  
締切

### 4 2コース以上達成した方には達成賞を進呈

今年の達成賞は、  
 [①オーガニックコットンタオル]  
 [②カロリーがわかるご飯茶碗]  
 [③アウトドア用ステンレスマグカップ]  
 です。どれか1つ選ぶことができます。2月下旬にお届けする予定です。  
 ※商品画像はイメージです。



さらに! 2コース以上達成した人の中から  
 抽選で30名に  
 東京ディズニーリゾートの  
 パスポートをペア  
 でプレゼント!!

### 5 さらに継続を

期間終了後も、各コースにチャレンジし、生活習慣の改善にむけて、楽しみながら継続してください。継続して書くための記録表が必要な時は、TDK健保ホームページまたはイントラからダウンロードしてください。

アドレス <http://kenpo.tdk.co.jp/>

なお、冊子は健康情報誌としてご活用ください。

TDK健康保険組合

