

開始前アンケート(つづき) キャンペーンを始める前にご回答ください。

14	1回当たりのお酒の量はどれくらいですか。	☐ 1. 飲まない・飲めない ☐ 2. 1合未満 ☐ 3. 1～2合未満 ☐ 4. 2～3合未満 ☐ 5. 3～5合未満 ☐ 6. 5合以上 参考: 1合の目安…日本酒180ml、ビール500ml、焼酎 25度 (110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)
15	病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%とした場合、 ここ1カ月程度の自身の仕事を評価し、0%から100%の間でお答えください。	☐ 100% ☐ 90% ☐ 80% ☐ 70% ☐ 60% ☐ 50% ☐ 40% ☐ 30% ☐ 20% ☐ 10% ☐ 0%

終了時アンケート キャンペーンの終了時にご回答ください。

12月6日(金) 必着

1	ここ1カ月程度の健康状態はいかがですか。	☐ 1. よい ☐ 2. まあよい ☐ 3. ふつう ☐ 4. 少しよくない ☐ 5. よくない
2	2024年度の健康チャレンジキャンペーンへの自分の取り組み度合いを10点満点で評価すると何点ですか。0点から10点の間でお答えください。	☐ 10点 ☐ 9点 ☐ 8点 ☐ 7点 ☐ 6点 ☐ 5点 ☐ 4点 ☐ 3点 ☐ 2点 ☐ 1点 ☐ 0点 非常にがんばることができた 全くがんばることができなかった
3	健康チャレンジキャンペーンに参加した後、体調によい変化はありましたか。 ※複数回答可	☐ 1. 体が軽快になった ☐ 2. 胃腸の調子になった ☐ 3. 頭痛が減った ☐ 4. 体力がついた ☐ 5. 目の疲れや肩こりが楽になった ☐ 6. ストレスが少なくなった ☐ 7. 腰痛が軽減された ☐ 8. 風邪をひかなくなった ☐ 9. 午前中の体調がよくなった ☐ 10. 寝つきや寝起きがよくなった ☐ 11. 特になし ☐ 12. その他
4	健康チャレンジキャンペーンに参加した後、生活習慣の変化はありましたか。 ※複数回答可	☐ 1. 食事の量に気をつけるようになった ☐ 2. 食事の栄養バランスに気をつけるようになった ☐ 3. 間食が少なくなった ☐ 4. 寝る2時間以内の食事が減った ☐ 5. 甘い飲料を飲まなくなった ☐ 6. 運動する習慣がついた ☐ 7. (タバコを吸っている方のみ) 節煙できた ☐ 8. (タバコを吸っていた方のみ) 禁煙に成功した ☐ 9. (お酒を飲む方のみ) お酒の量が減った ☐ 10. (お酒を飲む方のみ) 休肝日が増えた ☐ 11. デンタルフロスや歯間ブラシを使うようになった ☐ 12. 特になし ☐ 13. その他
5	ここ1カ月程度において、 ほぼ毎週、定期的に軽く汗をかく運動をどのくらいの時間行っていますか。	☐ 1. なし ☐ 2. 30分未満/週 ☐ 3. 30分～1時間未満/週 ☐ 4. 1時間～2時間未満/週 ☐ 5. 2時間以上/週
6	睡眠で休養がとれていますか。	☐ 1. よくとれている ☐ 2. まあとれている ☐ 3. あまりとれていない ☐ 4. ほとんどとれていない
7	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。	☐ 1. 毎日 ☐ 2. 週5～6日 ☐ 3. 週3～4日 ☐ 4. 週1～2日 ☐ 5. 月に1～3日 ☐ 6. 月に1日未満 ☐ 7. やめた(1年以上飲んでいない) ☐ 8. 飲まない・飲めない
8	1回当たりのお酒の量はどれくらいですか。	☐ 1. 飲まない・飲めない ☐ 2. 1合未満 ☐ 3. 1～2合未満 ☐ 4. 2～3合未満 ☐ 5. 3～5合未満 ☐ 6. 5合以上 参考: 1合の目安…日本酒180ml、ビール500ml、焼酎 25度 (110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)
9	健康チャレンジ開始前と比べて体重はどのように変化しましたか。	☐ 1. 減った(2kg以上) ☐ 2. やや減った(1kg以上2kg未満) ☐ 3. 変わらない(±1kg未満) ☐ 4. やや増えた(1kg以上2kg未満) ☐ 5. 増えた(2kg以上) ☐ 6. 測っていない
10	病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として、 ここ1カ月程度の自身の仕事を評価し、0%から100%の間でお答えください。	☐ 100% ☐ 90% ☐ 80% ☐ 70% ☐ 60% ☐ 50% ☐ 40% ☐ 30% ☐ 20% ☐ 10% ☐ 0%
11	健康チャレンジキャンペーン実施前と比べて職場の雰囲気は変わりましたか？	☐ 1. 非常によかった ☐ 2. ややよかった ☐ 3. 変わらない ☐ 4. やや悪くなった ☐ 5. 悪くなった
12	2024年度の健康チャレンジキャンペーンのコース(コースの種類や内容など)に対しての満足度を教えてください。	☐ 1. 満足 ☐ 2. やや満足 ☐ 3. 普通 ☐ 4. やや不満 ☐ 5. 不満

◎健康チャレンジキャンペーンに参加したご感想、ご要望をお書きください。(任意)

日本製鉄株式会社
日本製鉄グループ各社
日本製鉄労働組合連合会
日本製鉄健康保険組合

日本製鉄株式会社
日本製鉄グループ各社
日本製鉄労働組合連合会
日本製鉄健康保険組合

本紙の無断複写・複製・転載を禁じます。
実用新案登録 3217288号
©Project I Co., Ltd. 2024.8

健康チャレンジキャンペーン2024

ここは記入しないでください。↓

管理記号

締切日 12月6日(金) 必着 各担当者の指示に従ってご提出ください。 ※入力作業があるため、文字は丁寧に書きください。

① 会社名・所属(被保険者)

② フリガナ

③ 参加者氏名

④保険証

記号・番号

※枝番の記載は不要です

⑤ 本人(被保険者)

⑥ 生年月日

西暦

年

月

日

家族(18歳以上の被扶養者)

○西暦 1993年 ×和暦 平成5年

記号・番号の記入について

期間途中で記号・番号が変更になった場合は、旧記号・番号のまま利用してください。

健康保険証の上部に記載の記号・番号を左寄せでご記入ください。(↓見本を参照)

① 会社名・所属(被保険者)

② フリガナ

③ 参加者氏名

④ 保険証

⑤ 本人(被保険者)

⑥ 生年月日

西暦

年

月

日

●2024年11月30日時点で、当健康保険組合の資格を喪失されている場合は、対象外となります。

●必須項目の記入漏れは無効となりますので、必ずご確認ください。

●被扶養者の方が参加される場合でも、必ず被保険者の会社名・所属および保険証記号・番号をご記入ください。

開始前アンケート チャレンジを始める前にご回答ください。

1	昨年度の健康チャレンジキャンペーン以降において継続している生活習慣はありますか。 ※複数回答可	☐ 1. 運動習慣 ☐ 2. 食事習慣 ☐ 3. 飲酒(節酒・休肝日) ☐ 4. 禁煙・減煙 ☐ 5. 体重測定 ☐ 6. 血圧測定 ☐ 7. その他 ☐ 8. 特になし ☐ 9. 昨年度は参加していない
2	ここ1カ月程度の健康状態はいかがですか。	☐ 1. よい ☐ 2. まあよい ☐ 3. ふつう ☐ 4. 少しよくない ☐ 5. よくない
3	健康診断結果の内容を確認していますか。	☐ 1. 確認しており、おおむね内容を把握している ☐ 2. 確認したが、内容を把握していない・忘れた ☐ 3. 確認していない ☐ 4. 健康診断を受けていない
4	まわりの人と比較して食べる速度が速いですか。	☐ 1. 速い ☐ 2. ふつう ☐ 3. 遅い
5	就寝前の2時間以内に夕食(食事)をとることが週に何回程度ありますか。	☐ 1. なし ☐ 2. 週1回 ☐ 3. 週2回 ☐ 4. 週3回以上
6	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物をとることがありますか。	☐ 1. ほぼ毎日 ☐ 2. 時々 ☐ 3. ほとんどとらない
7	朝食(起床後の食事)を抜くことは週に何回程度ありますか。	☐ 1. なし ☐ 2. 週1回 ☐ 3. 週2回 ☐ 4. 週3回以上
8	健康的な食生活のために、 普段意識していることはありますか。 意識していることを全て選択してください。 ※複数回答可	☐ 1. 1日の食事の中でバランスよく食べる ☐ 2. 腹八分目にする ☐ 3. 間食はしない ☐ 4. 飲み物は砂糖を含んでいないものを選ぶ ☐ 5. 減塩やカロリーなどに注意する ☐ 6. その他、意識していることがある ☐ 7. 意識していることはない
9	ここ1カ月程度において、 ほぼ毎週、定期的に軽く汗をかく運動をどのくらいの時間行っていますか。	☐ 1. なし ☐ 2. 30分未満/週 ☐ 3. 30分～1時間未満/週 ☐ 4. 1時間～2時間未満/週 ☐ 5. 2時間以上/週
10	適切な運動習慣のために、 普段意識していることは何ですか。 意識していることを全て選択してください。 ※複数回答可	☐ 1. なるべく座っている時間を減らす ☐ 2. なるべく階段を使う ☐ 3. 自家用車やバスでの移動を減らしたり、一駅分歩くなど運動量を増やす ☐ 4. 歩数計やアプリなどで、運動量を確認する ☐ 5. その他、意識していることがある ☐ 6. 意識していることはない
11	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 または、吸っていましたか。	☐ 1. 習慣的に吸ったことがない ☐ 2. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない(禁煙開始から6カ月以上経過) ☐ 3. 以前は吸っていたが、現在は吸っていない(禁煙開始から6カ月未満) ☐ 4. 現在、吸っている
12	睡眠で休養がとれていますか。	☐ 1. よくとれている ☐ 2. まあとれている ☐ 3. あまりとれていない ☐ 4. ほとんどとれていない
13	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。	☐ 1. 毎日 ☐ 2. 週5～6日 ☐ 3. 週3～4日 ☐ 4. 週1～2日 ☐ 5. 月に1～3日 ☐ 6. 月に1日未満 ☐ 7. やめた(1年以上飲んでいない) ☐ 8. 飲まない・飲めない

開始前アンケートは裏面につづきます。設問14・15までご回答ください。

健康チャレンジキャンペーン2024 個人記録表

記入される前に「参加対象者」をご確認ください。

必須事項

1 表紙はすべて記入が必須となります。
アンケートも必ずご記入ください。

2 終了後は達成チェック欄に
✓を入れてください。

参加対象者：被保険者（ご本人）および18歳以上の被扶養者 ※11月30日時点で当健康保険組合に加入している方が対象です。 ※成人を対象としたコースを設定しているため、対象者の年齢を限定しています。

[illegible]