

ここは記入しないでください。↓

管理記号

※文字はきれいにお書きください。

締切日 12月7日(金) 必着

各担当者指示に従ってご提出ください。

①会社名・所属

②フリガナ

③氏 名

④保険証  
記号番号

⑤本人(被保険者)・家族(被扶養者)

⑥生年月日  
西暦

年 月 日

○西暦 1993年 ×和暦 平成5年

健康保険証

⑤本人(被保険者)

④記号

⑥生年月日

氏 名

性別

資格取得

昭和54年 3月23日

新日鐵住金株式会社

東京都千代田区丸の内2-6-1

新日鐵住金健康保険組合

03-6687-2749

記号・番号の記入について

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。(左記囲み参照)

①会社名・所属  
新日鐵住金(株)○○製鐵所

②フリガナ ケンボ タロウ

③氏名 健保太郎

④保険証  
記号番号

⑤本人(被保険者)・家族(被扶養者)

⑥生年月日  
西暦

1975年 4 月 2 日

●途中で保険証の記号・番号が変更になる場合は、変更後の会社名・保険証記号・番号を記入してください。

●11月30日時点で、新日鐵住金健保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。)

ご自身の数字を記入してください。

注意

記号1024 番号605823は  
見本の数字となるため記入はし  
ないでください。

1~7 必須

「健康チャレンジキャンペーン」<sup>®</sup>終了後アンケート

以下、該当する項目にチェックをつけてください(1~3は複数回答可)。

1

キャンペーンに参加した後の「体調」の変化

1.□体が軽快になった。

5.□目の疲れや肩こりが楽になった。

9.□午前中の体調がよかった。

2.□胃腸の調子がよかった。

6.□ストレスが少なくなった。

10.□歯や歯ぐきが健康になった。

3.□頭痛が減った。

7.□腰痛が軽減された。

11.□寝つきや寝起きがよかった。

4.□体力がついた。

8.□風邪をひかなくなった。

12.□特になし。

2

キャンペーンに参加した後の「生活習慣」の変化

1.□食事の量を気をつけるようになった。

7.□運動する習慣がついた。

13.□特になし。

2.□食事の栄養バランスを気をつけるようになった。

8.□節煙できた(タバコを吸っている方のみ)。

3.□間食が少なくなった。

9.□禁煙に成功した(タバコを吸っていた方のみ)。

4.□寝る2時間以内の食事が減った。

10.□お酒の量が減った(お酒を飲む方のみ)。

5.□甘い飲料を飲まなくなった。

11.□休肝日が増えた(お酒を飲む方のみ)。

6.□歯磨きの習慣がついた。

12.□乳がんチェックの習慣がついた。

3

キャンペーンに参加した後の「数値」の変化

※数値がよかった項目がある方はチェックをつけてください。数値がわかる方はご記入ください。

1.□体重(一 )kg

2.□腹囲(一 )cm

3.□血圧

4.□脂質

5.□血糖

4

キャンペーンに参加した後の「健康に対する意識」の変化

1.□健康について意識するようになった。

3.□健康に関する情報を積極的に見聞きするようになった。

2.□健康についてもともと意識している。

4.□特になし

5

キャンペーンに参加された「満足度」

1.□満足

2.□やや満足

3.□普通

4.□やや不満

5.□不満

6

職場の雰囲気は変わりましたか?

1.□よかった

2.□悪くなった

3.□変わらない

7

仕事への良い影響はありましたか?

1.□あった

2.□なかった

3.□変わらない

◎健康チャレンジキャンペーンを終えての、ご感想・ご要望をお書きください。(任意)

◎最後に、上司や同僚・ご家族など、**あなたの身近な方**にサインをしてもらいましょう。

※サインまたは印鑑のない物は無効となりますのでご注意ください。  
※提出先は、被保険者の方の事業所(被扶養者の方も含め)となります。

※任意継続被保険者の方は、こちらに送付してください。  
〒100-6908 東京都千代田区丸の内2-6-1  
新日鐵住金健康保険組合「健康チャレンジキャンペーン」係

サインもしくは  
印鑑

必須

健康チャレンジ  
キャンペーン<sup>®</sup>

2018

記録表

みんなで一緒に、生活習慣改善にチャレンジ!

全24コースから選ぼう!

コースへのチャレンジ手順

手順1

9月下旬まで

コースを選ぶ

コースを選んで、  
目標を立てる

全24コースより  
**3コース以上**  
選んでください。

手順2

10月~11月

チャレンジ開始

健康チャレンジキャンペーンを  
開始し、記録表に記入する

コースにより、毎日または毎週、記録をつける。  
※個人または団体でチャレンジします。

WEBでも参加できます!詳しくは冊子P3をご覧ください。

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。やむをえず記録表をコピーをする際は、**A3両面コピーのみ有効です(その他のサイズは無効)**。

手順3

12月上旬

チャレンジ終了

健康チャレンジキャンペーン  
期間終了後、記録表を会社の  
キャンペーン窓口提出する

締切日:12月7日(金) 必着

手順4

3月頃(予定)

3コース以上  
達成した  
方には

達成賞を  
プレゼント!

※「禁煙コース」は1コースで  
達成賞!

さらに継続を

期間終了後も、2019年3月末まではWEBでチャレンジできます。(ただし、達成賞はありません)  
([https://kenchare.secure.force.com/top\\_nssm2](https://kenchare.secure.force.com/top_nssm2))

チャレンジするコースに  
○をつけましょう。

○の数の合計を  
記入してください。

できた日には○を、  
できなかった日には×を記入します。

部門・コース  
(記入例は、冊子各コース  
紹介ページを参照)

実施結果(合計)

必須  
達成チェック

基本項目の  
達成目標

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 28 29 30  
月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 水 木 金

毎日いきいき部員

1 笑うだけ!!  
NK細胞活性化

51 日

✓

40日  
以上

○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○ ○

2 転ばぬ先の  
バランストレーニング

48 日

✓

40日  
以上

○ × ○ × ○ ○ × ○ ○ ○ × ○ ○

9 食べるだけダイエット  
スタート時 61 kg

53 日

✓

40日  
以上

体重  
(任意)

61 61.2 60 60 61.2 60.8 60 59 60 60.2 60 59.8 59.4

13 休肝日

7 週

✓

6週  
以上

休肝日  
達成の有無

下段の○の数を実施結果に記入

○ ○ × × ○ ○ × ○ ○ × × × ○ ○

16 好きな  
スポーツ

6 週

✓

6週  
以上

実施日  
達成の有無

下段の○の数を実施結果に記入

○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○ ○

17 ウォーキング  
(単位:千歩)

50 日

✓

40日  
以上

歩数  
達成の有無

7 12 5 10 6 7 9 7 12 11 5 13 9

11 12 11

24 職場共通  
& マイ

日

40日以上

上段の○の数を実施結果に記入

達成目標

職場や個人で決めた達成目標をご記入ください。▶

達成コース数合計

6

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

10月初めと11月終わりの体重差を記入します。(任意)

休肝日コースのつけ方は、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。

歩数の欄は千歩単位で記入してください。

新日鐵住金株式会社  
新日鐵住金グループ各社  
新日鐵住金労働組合連合会  
新日鐵住金健康保険組合

# 健康チャレンジ 2018 個人記録表

記入される前に「参加対象者」や「各コース記入例」をご確認ください。

**1** 裏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 終了後は身近な人のサインもしくは印鑑を必ずもらってください。達成の条件となります。

3 達成したら **※** 欄に  
✓マークを入れてください。

**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日時点で新日鐵住金健保に加入している方が対象です。 ※全国労働衛生週間協賛活動のため、対象者を特定しています。

[illegible]