

**3コース以上
達成で
達成賞進呈**

12月7日(金)必着
各担当者指示に従って
ご提出ください

- ⑩トレーニング
- ⑪家族の健診
- ⑫特定保健指導を受けよう
- ⑬自分でさわって乳がんチェック
- ⑭シフト勤務おすすめ健康
- ⑮職場共通&マイ

↓ **必須** 健康保険証の上部に記載の記号-番号をご確認のうえ、ご記入ください(個人記録表に見本有)

[illegible]

- 「計るだけダイエット」、「休肝日」、「好きなスポーツ」、「ウォーキング」、「シフト勤務おすすめ健康」、「職場共通&マイ」等の複数行使用するコースは、記入例を参考に1コースにつき複数行ご利用ください。
- コースは職場で共通のものを決めていただいても、各自が決めていただいてもどちらでも構いません。
- 記録表のエクセルデータをご用意しておりますので、必要な場合は健保HPよりダウンロードしてお使いください。
ただし、提出の際は必ずA3サイズで印刷してご提出ください(A4、B4サイズは無効となります)。