

2025年度『私の健康宣言』実行記録表 紙版

WEB版と紙版は併用できません。

紙版でご参加の方は、以下のステップ①～④に沿ってご記入ください。

WEBでご参加の方は
こちらからエントリー！

エントリー期間
9月12日～9月30日
認証コード
06230031



※メールが届かない場合は、@kenpo-net.jpからの
メールを受信できるよう設定をご確認ください。

ステップ① 健康保険の記号・番号、参加者氏名、被保険者(従業員)との続柄、健康宣言(具体的な目標)を記入して、健康チャレンジスタート！

記号		番号		参加者氏名		続柄	
私の健康宣言		私は ことをここに宣言します					

ステップ② 裏面のチャレンジコース30種類から、2つ選んでコースA・Bに書き入れましょう。
期間中、実行できた日に○、できなかった日に×をつけましょう。

コースA										コースB									
コースNo.										コースNo.									
コース名		コース								コース名		コース							
チャレンジ目標										チャレンジ目標									
10月		○/×		11月		○/×		10月		○/×		11月		○/×					
1 週目	1日 水		5 週目	1日 土		1 週目	1日 水		5 週目	1日 土									
	2日 木			2日 日			2日 木			2日 日									
	3日 金			3日 月			3日 金			3日 月									
	4日 土			4日 火			4日 土			4日 火									
	5日 日			5日 水			5日 日			5日 水									
	6日 月		6日 木		6日 月			6日 木											
	7日 火		7日 金		7日 火			7日 金											
2 週目	8日 水		6 週目	8日 土		2 週目	8日 水		6 週目	8日 土									
	9日 木			9日 日			9日 木			9日 日									
	10日 金			10日 月			10日 金			10日 月									
	11日 土			11日 火			11日 土			11日 火									
	12日 日			12日 水			12日 日			12日 水									
	13日 月		13日 木		13日 月			13日 木											
	14日 火		14日 金		14日 火			14日 金											
3 週目	15日 水		7 週目	15日 土		3 週目	15日 水		7 週目	15日 土									
	16日 木			16日 日			16日 木			16日 日									
	17日 金			17日 月			17日 金			17日 月									
	18日 土			18日 火			18日 土			18日 火									
	19日 日			19日 水			19日 日			19日 水									
	20日 月		20日 木		20日 月			20日 木											
	21日 火		21日 金		21日 火			21日 金											
4 週目	22日 水		8 週目	22日 土		4 週目	22日 水		8 週目	22日 土									
	23日 木			23日 日			23日 木			23日 日									
	24日 金			24日 月			24日 金			24日 月									
	25日 土			25日 火			25日 土			25日 火									
	26日 日			26日 水			26日 日			26日 水									
	27日 月		27日 木		27日 月			27日 木											
	28日 火		28日 金		28日 火			28日 金											
5 週目	29日 水		9 週目	29日 土		5 週目	29日 水		9 週目	29日 土									
	30日 木			30日 日			30日 木			30日 日									
	31日 金						31日 金												
10月の○の日数 (A) 日		11月の○の日数 (B) 日		10月の○の日数 (C) 日		11月の○の日数 (D) 日													
ステップ③ コースAの2ヵ月間の○の合計日数 (A) 日 + (B) 日 = 日		ステップ③ コースBの2ヵ月間の○の合計日数 (C) 日 + (D) 日 = 日																	

健康宣言の例

- 私は**体重を減らす**ことをここに宣言します
- 私は**朝ごはんを食べる**ことをここに宣言します
- 私は**毎日ウォーキングする**ことをここに宣言します
- 私は**1時間早起きして読書する**ことをここに宣言します

運動メニューの参考に、こちらもチェック！

健保ホームページ
日本ガイシ
フィットネス動画
<https://www.ngk-kenpo.or.jp/>



ステップ④

ステップ①～③への記入が終わったら、この「実行記録表」を日本ガイシ健康保険組合宛にご送付ください。

提出期限 2025年 12月12日(金)

に記入漏れがある場合は、健康ポイント贈呈の対象外です。

記入例

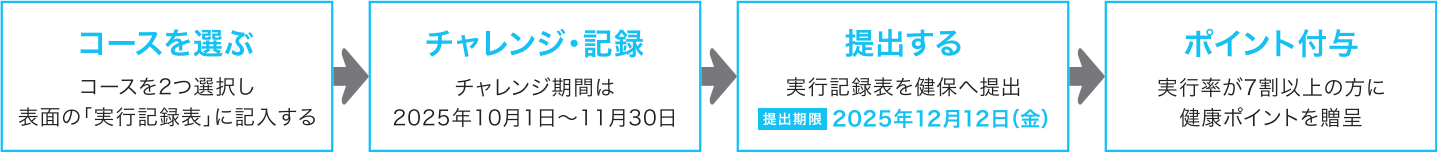
10月は30日、11月は7日実行できた場合

10月の○の日数 (A) 30 日	11月の○の日数 (B) 7 日
ステップ③ コースAの2ヵ月間の○の合計日数	
10月 (A) 日 + 11月 (B) 日 =	37 日

2ヵ月間で実行した日数(○の数)の合計を数字で記入しましょう。

2ヵ月間のチャレンジを終えたご感想をご記入ください。

『私の健康宣言』の流れ



◆チャレンジコース・チャレンジ目標一覧

1コースにチャレンジ目標が2つある場合は、どちらかができれば記録表に「○」をつけられます

分類	コース名	チャレンジ目標	実施日
食生活	① LOVEベジタブルコース	○野菜の小鉢をもう1皿食べる ○食事は野菜から手をつける	毎 日
	② お控えなすって!塩コース	○めん類の汁は飲まずに残す ○しょうゆやソースはかけるのではなく、つける	毎 日
	③ 飲み物は無糖コース	○飲み物は「無糖」を選ぶ ○ジュースを控える	毎 日
	④ おやつは我慢コース	○食事以外に間食を摂らないようにする ○お菓子などの甘い物はやめる	毎 日
	⑤ 腹8分目がベストコース	○毎食、腹8分目で終わりにする ○“ながら食べ”をしない	毎 日
	⑥ 噛む噛むゆっくりコース	○1口につき20回以上噛んでから飲み込む ○食事は15分以上かけて食べる	毎 日
	⑦ 朝ごはんを食べよう!コース	○毎日朝ごはんを食べる ○朝ごはんで野菜を食べる	毎 日
	⑧ 寝る前は食べないコース	○就寝2時間前は食べない ○夕食でのエネルギー摂取を控えめにする	毎 日
	⑨ 魚を食べようコース	○1日1食は魚介類を食べる	毎 日
	⑩ 外食でもヘルシーコース	○栄養バランスを考えて外食・中食する	毎 日
	⑪ 弁当を作るうコース	○週3日以上弁当を作る	週 3 日
運動	⑫ 毎日、ラジオ体操コース	○毎日、ラジオ体操第一をする	毎 日
	⑬ 毎日、8000歩コース	○毎日、8000歩以上歩く	毎 日
	⑭ 階段を使おうコース	○1～3階程度は階段を利用して昇り降りする	毎 日
	⑮ いろいろ運動コース	○1日30分以上の運動を週に2回以上行う	週 2 回
	⑯ 腰痛・肩こり改善コース	○毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	毎 日
	⑰ 15分deストレッチコース	○毎日、15分ストレッチを行う	毎 日
	⑱ 筋トレで筋力UPコース	○1日10分以上の筋トレを週に3回以上行う	週 3 回
	⑲ 呼吸と姿勢改善コース	○腹式呼吸を心がける ○正しい姿勢を保つよう心がける	毎 日
	⑳ 通勤で活動量UPコース	○通勤時の活動量を上げる	週 3 日
	㉑ 一駅分歩こうコース	○外出時の電車やバスは、一駅分歩く	毎 日
日常生活	㉒ タバコよ、さらばコース	○今日1日タバコを吸わない	毎 日
	㉓ 飲むなら適量コース	○適量を守って、お酒を楽しむ ○今日はお酒を飲まない	毎 日
	㉔ 歯を大切にコース	○毎食後、歯磨きをする ○1日1回は徹底的に磨く	毎 日
	㉕ おはよう&ありがとうコース	○職場や家庭で「おはよう」など、挨拶をする ○「ありがとう」と1日1回は言う	毎 日
	㉖ 手洗い・うがいコース	○外出から戻ったときはうがいをする ○こまめに手を洗う	毎 日
	㉗ いい湯だな～コース	○シャワーですませず、湯船につかる	毎 日
	㉘ 自分だけのリラックスタイムコース	○1日30分、自由な時間を確保して、したいことをする	毎 日
	㉙ 6時間寝たろうコース	○6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	毎 日
	㉚ 朝活コース	○早起きして得た時間を有効活用する	毎 日