

2026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15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

[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。 など

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

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。

参考にこちらもチェック

保険者番号をいれてください

健康動画



フィットネス動画



kencom アプリ登録



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 2026年
期限 12月15日(火)



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

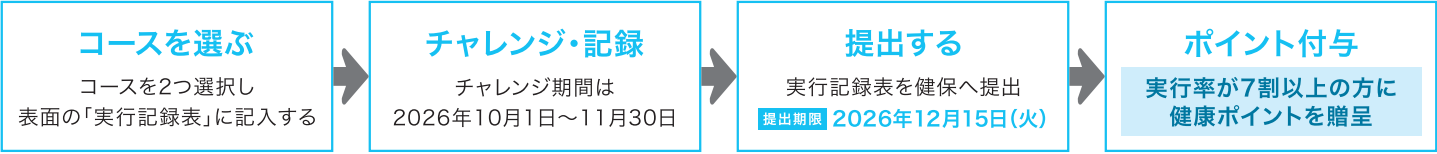
10月は30日、11月は7日実行できた場合

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