

### 「体質改善チャレンジ 2016」実施のお知らせ

日頃は、健康増進活動へのご理解、ご協力を頂きありがとうございます。

一昨年まで実施させていただいた「痩せ痩せチャレンジ」ですが、昨年からは、既に痩せている方、元気な方もチャレンジできますように「体質改善チャレンジ」と拡大し、オール基準値チャレンジコースを追加しております。

- ① 痩せ痩せチャレンジ（3ヶ月間で減量4%を目指します）
- ② オール基準値チャレンジ（【BMI】【血圧】【脂質】【糖代謝】の4項目がすべて基準値以内※）

※基準値は本ニュースの最後をご覧ください。

奮ってご参加下さい。

#### 期間中のイベント予定

本社2階の食堂にて、お値打ち小鉢を提供！

B定食/C定食 共用の小鉢について、根菜、キノコ、海藻などヘルシーな素材を用いたメニューを提供します。小鉢は単体でも販売しております。

《山形》《オプト》ではサラダデーを開催！

#### ----- 記 -----

1. 実施内容：上記の2つのコースから1つのコースを選択しチャレンジします。  
※服薬によって基準値内にコントロールされている方は、オール基準値チャレンジを選択できません。
2. 対象者：被保険者（地方営業所、地方事業所の方の参加大歓迎）
3. 実施期間：コース①平成28年4月13日～7月12日までの3ヶ月間  
コース②については、平成28年度の総合健診結果による。
4. 募集〆切：平成28年4月8日（金）
5. 参加費用：無料
6. 達成賞：後日案内させていただく健康グッズの中から1つを進呈します。  
更に、抽選で「ラフォーレ倶楽部」一泊二食付き招待券をペアで3組様に差し上げます。

7. 応募方法：

別紙添付の『参加申込書』に必要事項を記入の上、健保宛にお申し込み下さい。  
地方事業所は、各健保担当者を通して申し込んでください。

8. スケジュール：

- 1) 4月8日（金）：参加申込み締切
- 2) 4月13日（水）：スタート（コース②の方は、すぐにスタートしてください）
- 3) 7月12日（火）：『体質改善チャレンジ』終了
- 4) 7月22日（金）：記録表・実績表提出期限（健保宛）
- 5) 8月下旬 達成賞を送付（参加者）

9. 参加要領：

- 1) 申込みの際、チャレンジに当って実施する項目を複数（2つ以上）選択いただきます。

	項目	実施項目に○
運動習慣	毎日体重の記録をする。	
	1日 8,000歩以上歩くようにする。	
	できるだけ階段を使うようにする。	
	仕事や家事で体を動かす機会を多くする。	
	週に1回程度は汗をかくような運動をする。	
食習慣	食事は腹八分にする。	
	食事はよくかんでゆっくり食べる。	
	食事は朝、昼、晩、バランスを考えて食べる。	
	寝る前の2時間は、何も食べない。	
	揚げ物や炒め物の頻度が多くなるようにする。	
	脂身の多い肉は控える。	
	マヨネーズやドレッシングの油のカロリーに注意する。	
	野菜、海藻、きのこ類を食べるように心掛ける。	
	野菜がある場合は、まず野菜から食べるようにする。	
	塩辛や漬物など塩味の濃いものはあまり食べない。	
麺類の汁は、なるべく残すようにする。		
砂糖入りの清涼飲料水は飲まないようにする。		
飲酒習慣	お酒は適量を守り飲みすぎないようにする。	
	週に2日は「休肝日」をつくる。	
	お酒を飲むとき、つまみのカロリーに気を付ける。	
休養	早寝早起きを心掛ける。	
	ストレスをためない。（明日のことは明日考える。等）	
喫煙	たばこは吸わない。	
その他	自由記述	

- 2) 記録表・実績表は、別紙添付されていますので、ご利用下さい。
- 3) コース①を選択された方は記録表に体重・腹囲を記録願います。
  - ・体重は、できるだけ毎日記録してください。
  - ・腹囲は、最低週1回記録してください。
- 4) コース②を選択された方は実績表に昨年度の健診結果を記入の上、すぐチャレンジを開始してください。

#### 10. その他：

実施にあたってご不明点などがありましたら、下記宛にお問合せ下さい。

(トプコン健保 内線591、電話03-3966-1244)

実施中、健康面での疑問点などがありましたら、健康管理室へご相談下さい。

(内線352、電話03-3558-2900)

#### 基準値

	検査項目	単位	基準値
身体計測	BMI	—	18.5 以上 25 未満
	血圧	mmHg	収縮期血圧 130 未満かつ 拡張期血圧 85 未満
脂質	中性脂肪	mg/dl	150 未満
	HDL コレステロール	mg/dl	40 以上
糖代謝	HbA1c(NGSP 値)	%	5.6 未満



以上

参加申込書、記録表、実績表は次ページ以降に添付されています。

## 「体質改善チャレンジ2016」参加申込書

会社名	部門略号	連絡先電話番号	社員番号	氏名

選択コース(どちらか一方に○)

( )	①痩せ痩せチャレンジ
( )	②オール基準値チャレンジ

※服薬によって基準値内にコントロールされている方は、オール基準値チャレンジを選択できません。

	項目	実施項目に○
運動習慣	毎身体重の記録をする。 1日8,000歩以上歩くようにする。 できるだけ階段を使うようにする。 仕事や家事で体を動かす機会を多くする 週に1回程度は汗をかくような運動をする。	
食習慣	食事は腹八分にする。 食事はよくかんでゆっくり食べる。 食事は朝、昼、晩、バランスを考えて食べる。 寝る前の2時間は、何も食べない。 揚げ物や炒め物の頻度が多くならないようにする。 脂身の多い肉は控える。 マヨネーズやドレッシングの油のカロリーに注意する。 野菜、海藻、きのこ類を食べるように心掛ける。 野菜がある場合は、まず野菜から食べるようにする 塩辛や漬物など塩味の濃いものはあまり食べない。 麺類の汁は、なるべく残すようにする 砂糖入りの清涼飲料水は飲まないようにする。	
飲酒習慣	お酒は適量を守り飲みすぎないようにする。 週に2日は「休肝日」をつくる。 お酒を飲むとき、つまみのカロリーに気を付ける。	
休養	早寝早起きを心掛ける。 ストレスをためない。(明日のことは明日考える。等)	
喫煙	たばこは吸わない。	
その他	自由記述	



体重と腹囲の変化記録表

2016年 7月 日

会社名、職場略号

氏名、社員番号

体重は一目盛り 200gです。 腹囲は一目盛り 0.2cmです。

+1kg +1cm 体重●																																													
	kg																																												
記入開始時																																													
腹囲 x																																													
cm																																													
-1kg -1cm																																													
-2kg -2cm																																													
-3kg -3cm																																													
-4kg -4cm																																													
2016年	4月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	5月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月					
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
体重(kg)																																													

枠内に記入下さい

◆開始日の測定体重  kg

◆終了日の測定体重  kg

◆減量実績値(kg)  kg

◆減量実績値(%)  %

<記入例>

◆開始日の測定体重 **75.4** kg

◆終了日の測定体重 **71.5** kg

◆減量実績値(kg) **-3.9** kg

◆減量実績値(%) **-5.2** %

体重と腹囲の変化記録表

+1kg +1cm 体重●																																													
	kg																																												
記入開始時→																																													
腹囲 x																																													
	cm																																												
-1kg -1cm																																													
-2kg -2cm																																													
-3kg -3cm																																													
-4kg -4cm																																													
2016年	月	月	月	月	6月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	7月	月	月	月	月	月	月	月	月	月			
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
体重(kg)																																													

↓

\*チャレンジ終了後は、7月22日(金)までに  
提出を御願致します。

# 「体質改善チャレンジ2016」実績表

会社名 \_\_\_\_\_  
 部門略号 \_\_\_\_\_  
 連絡先電話番号 \_\_\_\_\_  
 社員番号 \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_

	検査項目	単位	基準値	本年度	昨年度
身体計測	BMI	—	18.5以上25未満		
	収縮期血圧	mmHg	130 未満		
	拡張期血圧	mmHg	85 未満		
脂質	中性脂肪	mg/dl	150未満		
	HDLコレステロール	mg/dl	40以上		
糖代謝	HbA1c(NGSP値)	%	5.6未満		

