

「体質改善チャレンジ 2017」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。

今年度は達成賞として健康グッズ以外に nanaco ギフト※を新たに加えさせていただくこととしました。

※nanaco カードにチャージすることにより、セブン-イレブン、イトーヨーカドー、デニーズ等で利用できます。

以下の 2 つのコースから 1 つを選択しチャレンジしてください。

- 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 29 年 4 月 12 日～7 月 11 日までの 3 ヶ月間
コース②については、平成 29 年度の総合健診結果による。
4. 募集〆切：平成 29 年 4 月 7 日（金）
5. 参加費用：無料
6. 達成賞：健康グッズまたは、nanaco ギフト（2,000 円分）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7日（金）：参加申込み締切
- 2) 4月12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11日（火）：『体質改善チャレンジ』終了
- 4) 7月21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、飲み干さない。	
	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 3591、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9352、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2017」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、飲み干さない。 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



「体質改善チャレンジ2017」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		

※昨年度の結果が分からない場合は、
昨年分を未記入でも可



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																																																		
2017年	月	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	7月	月	月	月	月	月	月	月	月	月										
	27日	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21日(金)までに提出を御願致します。