

### 「健康チャレンジ 2018」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。

例年多数の皆様に参加いただいている当イベントですが、今年度は以下のように内容を大幅に見直しました。

1. 被保険者本人だけでなく、被扶養者（30 歳以上）も参加可能
2. 期間を 3 ヶ月から 2 ヶ月に短縮（短期決戦）
3. ウォーキング 1 日平均 1 万歩コースを追加
4. 名称を「体質改善チャレンジ」から「健康チャレンジ」に変更

以下の 3 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（2 ヶ月間で減量 3%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。
- ③ 1 日平均 1 万歩チャレンジ

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 3 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：被保険者及び被扶養者（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、③については平成 30 年 4 月 20 日～6 月 19 日までの 2 ヶ月間  
コース②については、平成 30 年度の総合健診結果による。
4. 募集〆切：平成 30 年 4 月 16 日（月）
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16日（月）：参加申込み締切
- 2) 4月20日（金）：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) 6月19日（火）：『健康チャレンジ』終了
- 4) 6月29日（金）：記録表・実績表提出期限（健保宛）
- 5) 7月下旬 達成賞を送付（参加者）

9. 参加要領：

- 1) 別紙添付されている参加申込書を用い、いずれか1つのコースを選択します。  
 ※ オール基準値チャレンジを被扶養者が選択される場合は40歳以上とさせていただきます。
- 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を毎日記録願います。
- 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。
- 5) コース③を選択された方は、記録表に日々の歩数を記録してください。

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、ハロー健康相談をご利用下さい。

（24時間・年中無休 電話0120-921-430）

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