生活習慣改善アクション

チャレンジ Winter 健康記録

2017 2018
11/1～2/28

体重 血圧
4か月間
記録してみませんか。

毎日の体重や血圧を意識する事は、疾病の発生を防ぎ、必要な方は医療への早期受診に繋がります。

「チャレンジ健康記録　Summer」に引き続き平成29年度も「チャレンジ健康記録　Winter」として平成29年11月1日～平成30年2月28日の4か月間実施いたします。参加申込みは平成29年10月20日（金）迄となっておりますので、参加希望の方は裏面の要項をご覧いただき、参加申込書を当組合までお送りください。

測定記録は健康情報ツール Pep Up で記録をお願いします

チャレンジ健康記録は平成29年度から「Pep Up」で
パソコン・スマートフォンより記録をお願いします

キ－リ－ト－リ

チャレンジ健康記録 参加申込及び同意書

参加申込はHPからも出来る様になりました

JA長野健保　検索

私は、事業趣旨を理解し「チャレンジ健康記録4か月 ～Winter～」に参加する事に同意します。
また、その個人情報については個人情報保護法に定められる範囲で利用されることも同意します。

申込締切日
10月20日(金)
JA長野健保必着

事業所名	
保険証	（記号）　（番号）
参加者氏名	*参加は被保険者の方が対象となります。
チャレンジ項目	体重チャレンジ　・　血圧チャレンジ　・　体重と血圧の両方チャレンジ *チャレンジ項目に○をして下さい。

「チャレンジ健康記録４か月　～Winter～」

～事業実施事項～

1 事業期間

平成29年11月1日から平成30年2月28日（4か月間）Winter

2 事業内容

①事業参加については、全事業所からの公募とします。

②参加者は概ね毎日の起床･排尿後を基本に、1日1回測定して下さい。

③測定器を所有していない方は事業所で測定しても可とします。

④測定日数が75日以上の場合は完了者とします。

⑤測定した記録は、個人健康情報ツール「pep-up」にログインし記録して下さい。
（ログイン出来る環境がない方は手書きの「記録シート」をお送りしますので、参加申込書の空欄に「記録シート送付希望」とご記入下さい）

⑥4か月の記録完了者にはJA長野健保ヘルスケアポイント500ptを付与します。
＊JA長野健保ヘルスケアポイントは500ptで「まごころ商品券1,000円分」または個人健康情報ツール「pep-up」に掲載された商品と交換できます。（交換後はポイント消滅）

⑦ポイント交換せずに累積2,000ptで、「まごころ商品券5,000円分」と交換できます。

⑧生活習慣改善アクション体重チャレンジ･血圧チャレンジを同時にエントリーするも可とします。

⑨平成28年度より繰り越したポイントは100ptを500ptと読み替えます。

⑩当組合では、提出された結果の分析を行い次年度以降の事業計画へ反映させます。

＝ お問合せ先 ＝
JA長野健保　健康推進部　健康推進課
〒380-0826　長野市南長野北石堂町1177-3
TEL 026-236-2392　FAX 026-236-2395