家族で、オフィスで、みんなで参加!!

ぐっすり とやま

Good Sleep Campaign

キャンペーン

MAKE TOYAMA STYLE
BEYOND CORONA, WITH US

富山県
のばそう健康寿命

よい人生は、
よい眠りから

快眠チャレンジ
参加者募集!

目標達成で
賞品ゲット!

3人以上で
3つの目標を
3週間つづけよう

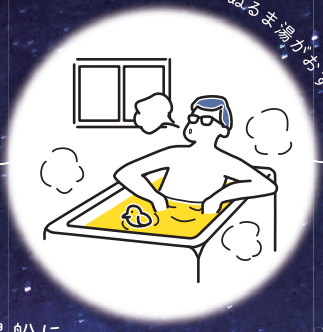
実施期間 2022 9/3(土)-10/31(月)

申込日は10月11日(火)まで

帰ってすぐ



1
夕食は寝る
2時間前までに



2
入浴は湯船に
浸かって20分程度に



3
お酒は寝る
3時間前までに

ねる直前



4
寝床に入ったら
5分以上
スマホを見ない



5
おやすみ前に
お水か白湯



6
夜12時までに
寝る

起きてから



7
毎日同じ時間に
起きる



8
起きたら
カーテンを開ける



9
朝食を
しっかりとる

申込方法など
詳しくはウラ面で!

ぐっすりとやまキャンペーン
Good Sleep Campaign

募集要項

●ルール
① 家族・職場・仲間で3人～10人のチームを作る
② チャレンジしたいチーム共通の目標を表面の「帰ってすぐ」「ねる直前」「起きてから」の各テーマから1つずつ（計3つ）選ぶ

●実施期間
2022年9月3日（土）～10月31日（月）
申込日は10月11日（火）まで

●参加資格
富山県内にお住まいの方ならどなたでもOK。
3人～10人のチームをつくりお申し込みください。
1人が複数のチームに参加することはできません。

●特典
期間中、8割以上目標を達成したチームから抽選で健康づくりに役立つ賞品を、5割以上達成した全チームにも、賞品を進呈します。

●申込方法
方法①または方法②のいずれかでお申し込みください。

方法① 右の申込フォームに必要事項を入力し、送信してください。

方法② 下記の参加申込用紙に必要事項を記入し、キャンペーン事務局あてにメール又はFAXでお送りください。FAXで申し込む場合は、別途、HP掲載用の画像を事務局までメールでお送りください。（メール本文に必ずチーム名を記載ください。）

申込フォーム

●取り組みの記録及び報告
HPからダウンロードした記録シートで、メンバー全員が、目標達成状況を3週間毎日記録。3週間経過後、チームの代表者が目標ごとにチーム内の目標達成状況を報告シートで集計し、メールまたはFAXで提出してください。（提出期限:11月15日（火）、取組結果は県HPで発表します。）

●当選発表
12月末頃、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

賞品もいろいろ！ 人数分あたる！

8割以上達成のチームから抽選で人数分あたる！

- ヤクルト製品（10チーム） 協力：富山ヤクルト販売株式会社
- 届く強さの乳酸菌W（ダブル）（15チーム） 協力：アサヒ飲料株式会社
- NELSお昼寝体験無料チケット（1チーム） 協力：株式会社米三
- すいみん・かるた（5チーム） 協力：株式会社エムール
- 高さ調節可能洗える枕（1チーム） 協力：株式会社エムール
- 低反発マットレス トゥルースリーパー ライト3.5（1チーム）

5割以上達成の全チームにあたる！



とやま健康パーク 3時間利用 50%OFF クーポン券

5割以上達成し、個人用記録シートを提出したチームには、1人につき、上記健康パークのクーポン券1枚とめぐりズム1枚がもらえます

参加申込用紙

ふりがな★		
企業・団体等の名称		
チーム名★		チーム人数 人
チームの職種等	□建設業 □製造業 □情報通信業 □運輸業 □卸売り・小売業 □金融・保険業 □医療・福祉 □サービス業 □公務員 □家族・友人 □その他（ ）	
チーム目標★	オモテ面のリストから番号を1つずつ選択してください	帰ってすぐ（ ） ねる直前（ ） 起きてから（ ）
連絡先 ふりがな		
連絡先 代表者氏名		
連絡先 住所	〒	電話番号 / FAX番号
連絡先 メールアドレス		

チームメンバーの写真を下記までお送りください。



★印の項目は、キャンペーン参加チームとして、県HP「とやま健康ラボ」に掲載されます。
※いただいた個人情報は本事業の参加募集にのみ使用し、それ以外の目的での使用、第三者への譲渡はいたしません。

apply@daiko-hokuriku.co.jp

チャレンジに必要な 記録シート 報告シート はコチラからダウンロード！

お申し込み先・お問い合わせ先 ぐっすりとやまキャンペーン事務局
〒930-0002 富山市新富町1-1-12 明治安田生命富山駅前ビル6F（株式会社大広北陸内）
TEL. 076-431-8514（平日9:30～17:30 ※土日祝日を除く）
FAX. 076-442-5716 Mail. apply@daiko-hokuriku.co.jp

詳細はホームページへ▶ とやま健康ラボ
kenko-toyama.jp