

職場の仲間といっしょなら、 きっとできる。

職場の仲間といっしょに自然に生活習慣を変える、そんなチャレンジしてみませんか？

生活習慣スマートチェンジリスト

職場単位で3人～10人のチームを作り、チャレンジしたいチーム共通の目標をつぎの3つのテーマの中から1つずつ選び、3週間チームで取り組みましょう！

運動

1 歩数を毎日チェック



「元氣とやまかがやきウォーク」なら
楽しみながら歩数が増える。

2 歩く時は歩幅を広くして 速歩きで歩く



速歩きはちょっとしたスポーツよりも
脂肪燃焼に効果的。

3 1日10分、筋トレまたは ストレッチを行う



10分多く身体を動かすことで
死亡のリスクが約3%減少。

食事

4 毎食野菜を最初に食べる



野菜から食べると
糖分や脂肪分の吸収が抑えられます。

5 飲み物は、糖分入りではなく、 水や無糖のコーヒー、 お茶にする



甘い飲み物には想像以上に
多くの糖分が含まれています。

6 腹八分目でやめる



お腹一杯食べる人は
メタボ発症率が2倍以上。

睡眠

7 睡眠時間を6時間以上 確保する



睡眠不足は生活習慣病の
発症リスクを高めます。

8 夕飯は寝る2時間前に 済ませる



就寝中、胃の中に食べ物があると
脂肪がたまりやすい。

9 寝る1時間前は、 スマホやテレビを見ない



富山県民は睡眠満足度が
全国最下位です。

3人以上で、
3つの目標、
3週間つづけよう。

職場対抗 生活習慣「スマートチェンジ」 トリプル3キャンペーン

参加者
募集！

豪華賞品が
あまります！

実施期間 令和元年 10月1日(火)～11月30日(土) (申込日は11月12日(火)まで)

後援：(一社)富山県経営者協会、富山県商工会議所連合会、富山県商工会連合会、富山県中小企業団体中央会、
富山経済同友会、協会けんぽ富山支部、健康保険組合連合会富山連合会

申込方法など
詳しくは裏面で！



職場対抗 生活習慣「スマートチェンジ」トリプル^{スリー}3キャンペーン

募集要項

1 チャレンジ内容

職場単位で3人～10人のチームを作り、チャレンジしたいチーム共通の目標を表面の「生活習慣スマートチェンジリスト」から各テーマを1つずつ(計3つ)お選びいただき、3週間チームで励ましあいながら、生活習慣のスマートチェンジ※に取り組みましょう！

※日常生活における行動を少し見直し、無理なく自然にメタボを予防・改善する生活習慣に変容させること。

2 受付期間 令和元年10月1日(火)～11月12日(火)

3 実施期間 申し込んだ日以降の連続した3週間
(最終スタート日は11月12日(火))

4 参加資格

富山県内の企業、事業所、団体等にお勤めの方。職場内で3人～10人のチームをつくり、お申込みください。(1つの職場から複数チームの申し込みも可能ですが、1人が複数のチームに参加することはできません。)

5 参加特典

参加チームは、健康意識の高い職場(企業)として、県HP等、様々な場でPRします。期間中、8割以上目標を達成したチームから抽選で3チームに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。

6 申込方法

申込用紙に必要事項を記入のうえ、キャンペーン事務局あてにお送りください。※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。)

7 取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、メール又はFAXで提出してください。(提出期限:12月6日(金)) (取組結果は県HPで発表します。)

8 当選発表

令和元年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。

9 申し込み先 問い合わせ先

トリプル3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 FAX.076-442-5716
(平日9:30～17:30 ※土日祝日を除く)
メール: apply@daiko-hokuriku.co.jp

申込用紙やチャレンジに必要な記録シート等のダウンロードはこちらから
www.kenko-toyama.jp/333/



参加申込用紙

※すべての項目をお書き込みください

ふりがな★			
企業・団体等の名称★			
チーム名★			
チーム共通の行動目標★	生活習慣スマートチェンジリストから番号を1つずつ選択 運動 () 食事 () 睡眠 ()		
連絡先	ふりがな		
	代表者氏名		
	住所	〒	電話番号
			FAX番号
		メールアドレス	



チームメンバーの写真を
apply@daiko-hokuriku.co.jpまで
お送りください。

★印の項目は、キャンペーン参加団体として、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、第三者の譲渡はいたしません。

8割以上達成
のチームから
抽選で
各1チーム

オーベルジュ&スパ
桜ヶ池クアガーデン

1泊2食付 宿泊券



スマートウォッチ型
ウェアラブル端末

毎日の健康管理に役立ちます！



氷見牛1人前と
県産野菜の
詰め合わせ



5割以上達成
の賞品
全チーム

とやま健康パーク
2時間半利用券



賞品もいろいろ！人数分あたる！

詳細は「とやま健康ラボ」ホームページへ

kenko-toyama.jp とやま健康ラボ



スマホアプリ
「元気とやまかがやきウォーク」
をダウンロードしてね！



iPhone



Android