

よい人生は、
よい眠りから

富山県

のばそう
健康寿命

ぐっすり とやま

Good Sleep Campaign

チャレンジ

快眠チャレンジ
参加者募集!

参加人数によって
プレゼントが
どんどん豪華に!

3
レッツアップ

3人以上で
3つの目標を
3週間つづけよう

実施
期間

令和3年

9/3(金) - 10/31(日)

申込日は10月11日(月)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
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 キャンプ

Good Sleep Campaign

募集要項

●チャレンジ内容

家族・職場・仲間などで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「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)お選びいただき、3週間チームで励ましあいながら取り組みましょう!

●受付期間

令和3年 9月3日(金)～10月31日(日)

●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10月11日(月))

●参加資格

富山県内で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。

●参加特典

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

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)

●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(月)、取組結果は県HPで発表します。)

●当選発表

令和3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。

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チーム全員に!



5割以上達成の全チーム



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*			チーム人数 人
チーム共通の行動目標*	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 () 起きてすぐ ()		
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

参加申込はコチラから

参加に必要な

申込用紙

チャレンジに必要な

記録シート



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

