

【選択目標】

期間を通じ、毎週2種類以上の選択目標が達成できたらボーナスポイント獲得

■目標一覧 (全6種)

・1週間禁煙できた (←禁煙宣言者専用)
・週に2日以上、休肝日がとれた
・8,000歩以上歩いた日が週に2日以上あった
・週に2回以上、CARENAの専用運動メニュー(1回30分以上)に取り組んだ
・就寝の2時間前までに夕食をとることが週に3回以上あった
・体重、腹囲を測定、入力できた

⇒毎週、アンケート画面からお答えいただけます。週によって取り組む目標を変更してもOKです。

⇒プログラム終了時のアンケートで、プログラム期間中2種以上の目標を「達成できた」と回答した方**全員**に
CARENAポイント1,000ポイント 進呈 ↑(自己申告)

【個別目標】

参加者個人ごとの「健康リスク」を減らすことでボーナスポイント獲得

■「健康リスク」項目

血圧	脂質	血糖	喫煙
最高血圧 ≥ 130 mmHg または 最低血圧 ≥ 85 mmHg	中性脂肪 ≥ 150 mg/dl または HDLコレステロール < 40 mg/dl	空腹時血糖 ≥ 100 mg/dl または HbA1c $\geq 5.6\%$	喫煙習慣有

「健康リスク」の数を2コ以上減らすことができれば"**達成**"

(ただし、「健康リスク」が元々1コの方は、その1コを解消することで"**達成**")

「血圧」、「脂質」、「血糖」の各「健康リスク」は、

運動習慣を身につける等をはじめとする「生活習慣改善」により解消する(減らす)ことができます。

各人保有リスクの状況はプログラム開始時にCARENAを通じて個別にお知らせします。

なお健保HP-医療費情報のお知らせの健診結果表示からもリスクの把握は可能ですのでご利用ください。

⇒達成できた方**全員**に

CARENAポイント5,000ポイント 進呈

<条件>

- ①期間中、毎月CARENAへ体重の入力があること
- ②開始時および終了時、CARENAへ血圧、体重および腹囲の入力があること
- ③開始時および終了時、簡易血液検査(健保提供)を受けていること
- ④終了時アンケートに回答していること

開始時に宣言書を作成し
コピーを提出、終了時に
上司の署名をいただき、
原本提出して下さい。

ボーナスポイント獲得目指して頑張りましょう！

(例) 令和元年8月29日
NSD健康保険組合
前川理事長

39プログラム禁煙宣言書

私は、1日にX本程度の喫煙
をしておりますが、私自身また
は〇〇のため、ここに禁煙する
ことを宣言いたします。…

本人署名 _____ 印

上の者、39プログラムにおいて
禁煙に成功したことを 証明い
たします。

上司署名 _____ 印