

健康習慣 応援キャンペーン

健康習慣始めましょう！

参加していただいた方の中から
抽選でプレゼント有り！

記入期間：11月

提出〆切：12月7日（火）まで

※11月30日～12月7日に本用紙を
提出BOXに提出してください



名前：

抽選を行なうので
名前を必ずご記入ください

1、下記の目標欄に、習慣にしたい健康目標を2つ記入しましょう！

目標①

目標②

目標が決まらない方は下記を参考にしてください

目標の例

- | | | |
|--------------|------------|--------------------|
| ・ラジオ体操をする | ・朝・昼・晩歯を磨く | ・お酒の本数を3缶から1缶に減らす |
| ・カルヴァータで運動する | ・8000歩歩く | ・たばこの本数をいつもより5本減らす |
| | ・体重を測定する | ・10回スクワットする |

目標が決まったら、裏面を毎日記入しましょう！

記入例

目標①: お酒を3缶から
1缶に減らす
達成出来たら○
達成できなかったら×記入

日にち	目標①	目標②
1日	○	○
2日	○	×
3日	×	○

目標②: 8000歩歩く
達成できたら○
達成できなかったら×
※歩数を記入してもOK

2、上記記入例を参考にして、欠かさず書いていこう！

11月

日にち	目標①	目標②
1日		
2日		
3日		
4日		
5日		
6日		
7日		
8日		
9日		
10日		
11日		
12日		
13日		
14日		
15日		

日にち	目標①	目標②
16日		
17日		
18日		
19日		
20日		
21日		
22日		
23日		
24日		
25日		
26日		
27日		
28日		
29日		
30日		

全て記入後、本用紙を提出ボックスにご投函ください。抽選結果は後日お知らせいたします。