



## 1 チャレンジする運動を決める

※ 各運動の記載数値が **メッツ** (運動強度)。  
それを1時間実施した運動量が **メッツ・時** (運動量) です。

球技	その他のスポーツ、運動		トレーニング		水中、水上運動	
バレーボール	3.0	ストレッチ	2.0	歩行・散歩	3.0	水中運動 (歩行など)
ボウリング	3.0	ヨガ	2.5	筋トレ (腕立・腹筋)	3.5	水泳
ゴルフ (打ちっぱなし)	3.0	太極拳・ピラティス	3.0	ウォーキング・速歩	4.5	サーフィン
ゴルフ (カート使用)	3.5	社交ダンス	3.0	パワーリフティング	6.0	娯楽、レジャー
卓球	4.0	体操・トランポリン	3.5	ジョギング	7.0	大工仕事
野球・ソフトボール	5.0	バレエ (ダンス)	5.0	エアロバイク	7.0	釣り
バドミントン	5.5	エアロビクス	7.0	サイクリング	8.0	登山
バスケットボール	6.0	スキー・スケート	7.0	階段のぼり	9.0	
サッカー・テニス	7.0	柔道・空手・ボクシング	10.0	ランニング	10.0	

### 主にやる運動

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_

## 2 運動状況と体重を記録する



・ 1週でも7メッツ・時に達していないとポイントが付きません  
・ ポイントは「チャレンジ最終日の月」に付与されます

～たとえば、①散歩 ②ヨガ に取り組む場合～

- (1) 上の表から、①散歩は1時間で「3.0(メッツ・時)」、②ヨガは1時間で「2.5(メッツ・時)」となります  
(2) ①散歩を20分行い、②ヨガを2時間 実施した日は ①の欄に「1.0」、②の欄に「5.0」を記入します



	日付	運動量 (メッツ・時)				合計	体重
		①	②	③	④		
1 週 目	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg

1週目の合計 (7M・時未満は不可) → **M・時**

	日付	運動量 (メッツ・時)				合計	体重
		①	②	③	④		
2 週 目	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg

2週目の合計 (7M・時未満は不可) → **M・時**

	日付	運動量 (メッツ・時)				合計	体重
		①	②	③	④		
3 週 目	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg

3週目の合計 (7M・時未満は不可) → **M・時**

	日付	運動量 (メッツ・時)				合計	体重
		①	②	③	④		
4 週 目	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg
	/					M・時	Kg

4週目の合計 (7M・時未満は不可) → **M・時**

## 3 必要情報を記入して送付

※ 記号-番号は 06-230254 ではありません。誤りがあるとポイントが付きません。

<b>運動の合計</b>	(合計)	メッツ・時
<b>体重の記録日数</b>	(合計)	日

保険証 記号-番号	—	氏名		
連絡先	—	続柄	<input type="checkbox"/> 本人(従業員)	<input checked="" type="checkbox"/> 配偶者(従業員の夫・妻)

送付先	社内区分: <b>健保</b> 保健事業室 健康増進G	☎0565-28-0079 (FAX)0565-28-0150
-----	-----------------------------	---------------------------------