



FAX 番号 078-302-9472

☆ 記載いただく「個人情報」の取り扱い（ページ下）をご覧ください。 してください。
 エントリーは「同意する」の方のみとなります。

同意する 同意しない 一部不同意

エントリー項目

★事業所名： _____ ★社員番号： _____

★氏名： _____ ★生年月日（西暦）： _____ 年 _____ 月 _____ 日

★チャレンジする項目にチェックを入れてください。

No.1	【食】 毎日、朝食をとる	
No.2	【食】 食事は野菜から手をつける	
No.3	【食】 毎食、腹八分目で終わりにする	
No.4	【食】 1週間に1日以上、お酒を飲まない	
No.5	【食】 食事以外に間食を摂らない	
No.6	【運動】 毎日、8,000歩以上歩く	
No.7	【運動】 毎日、1万歩以上歩く	
No.8	【運動】 1週間で1日平均8,000歩以上歩く	
No.9	【運動】 1週間で1日平均1万歩以上歩く	
No.10	【運動】 1日1回、あえて階段を使う	
No.11	【運動】 1日30分以上の運動を週に2回以上行う	
No.12	【運動】 毎日ストレッチする	
No.13	【運動】 筋力トレーニングを毎日10分以上する	
No.14	【計測】 週に3回以上、体重を測る	
No.15	【計測】 毎日、血圧を測る	
No.16	【歯】 毎日、就寝前に歯を磨く	
No.17	【歯】 1日1回は、しっかり歯を磨く	
No.18	【タバコ】 本数を減らす	
No.19	【タバコ】 禁煙にチャレンジする	
No.20	自由目標「 _____ 」	

★チャレンジ項目
 No.6・No.7・No.8・No.9を選択し、
 初回参加で希望者には
 万歩計をプレゼントいたします。
 下記にチェックを入れてください。

初回&希望します

※初回参加とは、
 以前の健口健歩チャレンジを
 含めて初参加の方

★チャレンジ開始日と終了予定日（期間は30日間）

開始日 2020/ ____ / ____ ~ 終了予定日 2020/ ____ / ____

★ 初回です にチェックを入れた方 送付先を記載ください

勤務場所 _____ ビル _____ 階 _____ 部署名(店舗 CD) _____

★「個人情報の取り扱い」

1. エントリーでいただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針（<http://www.world-kenpo.com/>）に基づき、安全かつ厳密に管理します。
2. 個人情報はWG健康チャレンジエントリーの参加の状況把握に使用します。記載事項に不明があった場合は、連絡させていただくことがあります。
3. 個人情報は、参加の促進を目的に事業所担当者へ氏名の提供をすることがあります。その他、第三者に開示・提供・委託することはありません。
4. 個人情報を提供いただけない場合は、WG健康チャレンジの参加に支障が出る場合があります。
5. 同意しがたい事項がある場合や同意後、個別に不同意の表明が可能です。個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点は、当組合の個人情報保護管理者（常務理事）までご相談ください。（TEL078-302-8185）