

最重点項目

適正体重：ステージⅢ目標値 73.0%以上

事業所(職場)目標

個人目標

- ①全社共通目標の達成にむけ、関連する目標を具体的に設定ください。
- ②個人目標を1つでも1年間「達成できた(○)」方が応募対象となります。

※△は応募対象にはなりません。

- ③この宣言書に証明者が署名のうえ、事務局に提出ください。



MHP21ステージⅢ健康カード

スローガン

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
～かしこく食べて、しっかり動いて、ココロもカラダもしなやかに～

全体目標

目標項目	MHP21 ステージⅢ	20年度 調査結果
 適正体重(*1)を維持している者の割合	73.0%以上	68.0%
運動習慣者(*2)の割合	39.0%以上	27.4%
喫煙者の割合	20.0%以下	21.7%
1日3回以上歯の手入れ(*3)をしている者の割合	25.0%以上	27.0%
睡眠による休養が取れている者の割合	85.0%以上	71.5%

(*1) BMI指数が18.5以上25.0未満

(*2) 1回30分以上の運動を週2回以上実施、または、1日平均1万歩(1時間)以上歩行

(*3) 歯みがきだけを意味せず、ブラッシング、歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスを含む

21年度 追加目標	21年度 目標値	20年度 調査結果
食事の量やバランスに気を付けている者の割合	74.6%	71.6%
1日平均8,000歩以上の者の割合	40.0%	35.5%

21年度 MHP21ステージⅢ 健康宣言



kencom
はこちらから

私はこの1年間次の目標を達成することを宣言します。

個人目標

※1つ以上必ず設定し、取り組んでください。

具体的な目標	4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月

目標例

- ・毎日体重を計り kencom に記録する
- ・スポーツクラブに（ ）回行って体を動かす

- ・1日3回のうち1回は歯間ブラシも使い手入れする
- ・就寝2時間前の食事をさける
- ・就寝前のカフェイン摂取や寝酒をしない

記号 番号

事業所

所属

カナ氏名

上記の月別欄に達成度合いを記入する

達成できた → ○

まあまあ達成 → △

まったくできていない → ×

目標達成
証明者

※今回ご記入いただきました個人情報は健保加入者資格確認のため必要となります。
第三者への提供は一切いたしません。

(証明者は職場の同僚、家族等とする)