



けん こう ほ けん くみ あい
ヤマトグループ健康保険組合

けんぽだより★キッズ 2020 冬号

アンケートに答えて
図書カードが当たる!

目指せ! けんこう家族



ママ りく みどり パパ

けん こう からだ
健康な体をつくる!

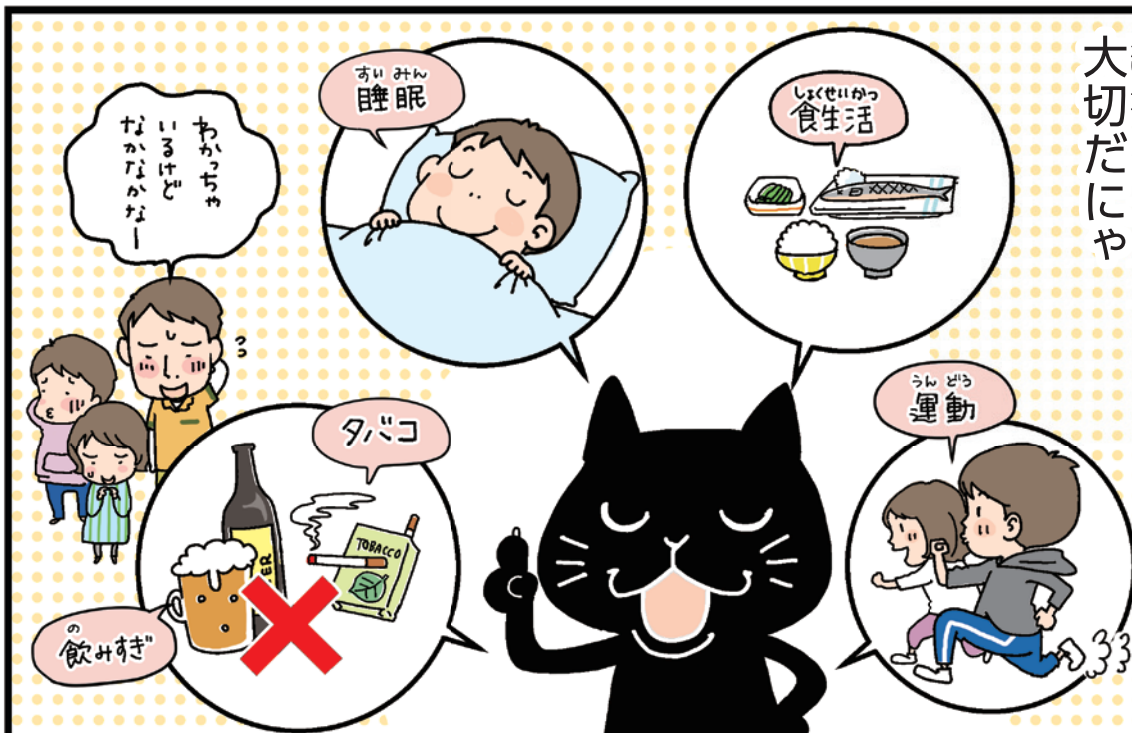
せい かつ しゅう かん
生活習慣

せい かつ しゅう かん みだ
生活習慣が乱れたら
はや 早めのリセットが大事だにゃ





そうならないためには
「早め^{はや}にリセット^{リセット}」して
良い生活習慣^{いい せいかつしゅうかん}に戻^{もど}すことが
大切^{たいせつ}だよ



例えば
みんな
アイディアを
出^だしてみるとか



運動不足^{うんどう ぶそく}解消^{かいしょう}に
家族^{かぞく}で早朝散歩^{そうちようさんぽ}は
どう?



寝^ねる時間^{じかん}に
目覚まし時計^{めざましとけい}が
鳴^なるようにセッ
するつてのはどう?
逆^{さか}の発想^{はつそう}!

パパがドカ食^{どかし}
しなかつたり
タバコを吸^すいすぎ
なかつた日に
花まる書^{はなまる}いて
あげる!



みんなでアイディアを出^だし合^あって
楽しく健康習慣^{けんこうしゅうかん}を
取り戻^とすぞー!!

家族^{かぞく}みんな
健康^{けんこう}になるの
にや



家族みんなで今の生活習慣を○×でチェックしてみよう！

健康カルテ	
こどもは チェック!	おとなは チェック!
○か×を記入 名前	○か×を記入 名前
1 食事 朝・昼・夕の3食とも残さず 食べている	1 食事 食事量は3食均等に食べている (夕ごはんは食べすぎない)
2 食事 好き嫌いしないで野菜 なども残さず食べている	2 食事 主食、主菜、副菜の3つを バランスよく揃えて食べている
3 運動 外で運動したり体をしっ かり動かしている	3 運動 普段から運動したり体を しっかり動かしている
4 睡眠 夜10時までには寝ている	4 睡眠 睡眠で休養が十分に とれている
5 タバコ タバコの煙を吸うことはない	5 タバコ タバコを吸う習慣はない



バツだったところは、みんなでよい
生活習慣に戻すアイデアを出すのにゃー！

食事 _____ _____ _____	運動 _____ _____ _____
睡眠 _____ _____ _____	タバコ _____ _____ _____

かしく と あ さき
各種お問い合わせ先

けんこうほけんくみあい
ヤマトグループ健康保険組合

すいしんたんとう
ヘルスケア推進担当グループ

でんわ
電話: 03-3543-4271

へいじつ
平日9:00~17:00

禁無断転載

UD
FONT

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



アンケートに^{こた}えて^{かた}いただいた方

抽選で50名に 図書カード(500円)を プレゼント!



応募締切

2020年3月31日(火)
当日消印有効

裏面のアンケートに^{こた}えたら、きりとり線^{せん}で
切り取ってそのままポストに出してね!
スマホでも応募^{おうぼ}ができるよ。
詳しくは裏面^{うらめん}を見てね!



きりとり✂

郵便はがき

料金受取人払郵便

銀座局
承認

6293

差出有効期間
令和2年3月
31日まで

切手を貼らずに
お出ください。

104-8790

634

(受取人)

東京都中央区銀座 2-12-18
ヤマト銀座ビル 8階

ヤマトグループ
健康保険組合

『けんぽだより★キッズ』係 行



以下の個人情報を景品発送、広報誌編集のために利用することに同意いただける方は、下記のチェックボックスにチェックをお願い致します。

☐ チェック ☐ 記入されていないとプレゼントを
おとなに必ず書いてもらってね
送ることができません

保険証記号	保険証番号	被保険者氏名

スマホでアンケートに 回答できます!

下のQRコードを読み取ると、アンケートページが
表示されます!



応募締切

2020年3月31日(火)

下のアンケート用紙でも回答できます!

下のアンケートに^{こた}えたら、きりとり線^{せん}で切り取って
そのままポストに出してね! (当日消印有効)

きりとり✂

アンケート用紙

- マンガの内容は理解できましたか?
よくわかった・わかった・少し難しかった・とても難しかった
- 読んでから健康に対する意識は変わりましたか?
こども とても変わった・少し変わった
あまり変わらなかった・全く変わらなかった
おとな とても変わった・少し変わった
あまり変わらなかった・全く変わらなかった
- 4ページの「健康カルテ」をおうちのひと
実際にチェックした人は、結果を教えてください。

なまえ パパ・ママなどの呼び名でもOK!	結果 ○か×を書いてね				
	①	②	③	④	⑤
	①	②	③	④	⑤
	①	②	③	④	⑤
	①	②	③	④	⑤

- 4ページで出したアイデアやその他の意見、感想などを
自由に書いてください。

このアンケートシステムはヤマトグループのアンケートシステムを利用しています。