

よい人生は、
よい眠りから

ぐっすり とやま

Good Sleep Campaign

チャプター

2023

実施
期間

10/5 木 - 11/30 木

申込期限: 11月10日(金)

快眠チャレンジ
参加者募集!

目標達成で
賞品ゲット!

3人以上で
3つの目標を
3週間つづけよう

起きてから

体内時計を乱さない



毎日同じ時間に
起きる

1

体内時計をリセット



起きたら
カーテンを開ける

2

消化器系の時計を脳とそろえる



朝食を
しっかりとる

3

一日の活動

生活のメリハリをつける



およそ
6,000歩以上歩く

4

脳をしっかりと使う



3人以上の人と
合計30分以上
会話する

5

ストレスを和らげる



ひとりの自由時間を
30分以上確保する

6

消化の刺激を減らす



夕食と飲酒は
寝る2時間前までに

7

脳の時計を狂わせない



寝床に入ったら
5分以上
スマホを見ない

8

翌日の生活の質を上げる



夜12時までに寝る

9

寝るまで

申込方法など
詳しくはウラ面で!

募集要項

● ルール

- ① 家族・職場・仲間等で3人～10人のチームを作る。
- ② チャレンジしたいチーム共通の目標を表面の「起きてから」「一日の活動」「寝るまで」の各テーマから1つずつ(計3つ)選ぶ。
- ③ 8割以上の目標達成を目指して、3週間チームで励ましあいながら取り組む。

● 実施期間

2023年10月5日(木)～11月30日(木)

申込期限：11月10日(金)

● 参加資格

富山県内にお住まいの方ならどなたでもOK。
3人～10人のチームを作りお申し込みください。
1人が複数のチームに参加することはできません。

● 特典

期間中、8割以上目標を達成したチームから抽選で健康づくりに役立つ賞品を、5割以上達成した全チームにも、賞品を進呈します。

● 申込方法

- 方法① 右の申込フォームに必要事項を入力し、送信してください。
方法② 下記の参加申込用紙に必要事項を記入し、キャンペーン事務局あてにメールまたはFAXでお送りください。FAXで申し込む場合は、別途、HP掲載用の画像を事務局までメールでお送りください。(メール本文に必ずチーム名を記載ください。)

申込フォーム



● 取り組みの記録及び報告

HPからダウンロードした記録シートで、メンバー全員が、目標達成状況を3週間毎日記録。3週間経過後、メンバーはチームの代表者に取組結果を報告。代表者は、チーム内の目標達成状況を集計し報告シートをメールまたはFAXで提出してください。(提出期限：12月8日(金)、取組結果は県HPで発表します。)

● 当選発表

12月末頃から順次、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。協力企業からチームの代表者宛てに直接発送する場合がありますので、予めご了承ください。

賞品も
いろいろ!
人数分
もらえる!

8割以上達成のチームから

抽選で人数分もらえる!

5割以上達成の
全チームもらえる!

Yakult(ヤクルト) 1000 (10チーム) 協力: 富山ヤクルト販売株式会社	届く強さの乳酸菌 W(ダブル) (15チーム) 協力: アサヒ飲料株式会社	寝具ご購入に使える商品券 3000円分 (1チーム) 3000 協力: 株式会社米三ファニチャーパークスリー	すいみん・かるた (4チーム) 協力: 株式会社エムール	とやま健康バニク 3時間利用 50%OFF クーポン券
薬菜茶 ぐっすりたまねぎ(5チーム) 協力: 株式会社ベストアグリフーズ	美のこわけ 温活セット (1チーム) 協力: 富山県総合デザインセンター	高さ調節可能 洗える枕 (2チーム) 協力: 株式会社エムール	低反発マットレス トゥールスリーパー ライト3.5 (1チーム)	

参加申込用紙

ふりがな			
企業・団体等の名称*			
チーム名*			チーム人数 人
チームの職種等	<input type="checkbox"/> 建設業 <input type="checkbox"/> 製造業 <input type="checkbox"/> 情報通信業 <input type="checkbox"/> 運輸業 <input type="checkbox"/> 卸売り・小売業 <input type="checkbox"/> 金融・保険業 <input type="checkbox"/> 医療・福祉 <input type="checkbox"/> サービス業 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> 家族・友人 <input type="checkbox"/> その他()		
チーム目標*	オモテ面のリストから番号を1つずつ選択してください 起きてから () 一日の活動 () 寝るまで ()		
連絡先	ふりがな		
	代表者氏名		
	住所等	〒	電話番号
			FAX番号
	メールアドレス		

チームメンバーの写真[☆]を
下記までお送りください。
apply@daiko-hokuriku.co.jp



★印の項目は、キャンペーン参加チームとして、県HP「とやま健康ラボ」に掲載されます。

※県民の睡眠に関する研究調査のため、報告シートと併せて、個人の記録シートも氏名を黒塗りのうえ、ご提出いただければ幸いです。

※いただいた個人情報は本事業にのみ使用し、賞品発送のため、連絡先を協力企業に提供する場合がありますので、予めご了承ください。

チャレンジに必要な

記録シート



報告シート

はコチラからダウンロード!

お申し込み先・お問い合わせ先

ぐっすりtoyamaキャンペーン事務局

〒930-0002 富山市新富町1-1-12 明治安田生命富山駅前ビル6F (株式会社大広北陸内)

TEL. 076-431-8514 (平日9:30～17:30 ※土日祝日を除く)

FAX. 076-442-5716 Mail. apply@daiko-hokuriku.co.jp

詳細はホームページへ▶

とやま健康ラボ



kenko-toyama.jp