

提出期限：11月30日

提出先：安全防災課

京セラ健康保険組合 宛

改善宣誓書

現状把握＜健診結果をご記入ください＞



検査項目		健診数値		投薬治療していますか？	
血圧		／ mmHg		血圧	はい・いいえ
空腹時血糖	HbA1c	mg/dl	%	血糖	はい・いいえ
中性脂肪		mg/dl		脂質	はい・いいえ
LDL		mg/dl			
BMI					
腹囲					
		cm			

春の定期健康診断の結果、有所見がカウントされました。

私は今後も心身ともに健康であり続けることを目指し、人生をさらに豊かにしていくために、自らの生活習慣の改善に向けて、以下の取り組みに努力することを宣誓いたします。

※いずれかに○を付けて、具体的な取り組み方法を記載して下さい。

① 運動 ② 食事 ③ 禁煙 ④ その他()

＜取り組みの具体的な方法＞

例：通勤は最寄駅からバスを使わず歩き、休日は朝食前に散歩します。半年間で4kg 減量を目指します。

具体的な取り組み方法についてアドバイスが必要な場合は、
無料電話健康相談 0120-922-241 までお問い合わせ下さい。

WEB相談も可能です。 [みんなの家庭の医学](#)をクリック♪



令和 年 月 日

会社名 _____

工場・事業所名 _____

所属部署名 _____

保険証記号・番号 _____

氏名 _____

この宣誓書提出により、京セラ健康保険組合が実施する「健康ポイント 800 ポイント」を付与します。健康ポイントについてはけんぽだより、京セラ健康保険組合ホームページをご確認ください。



宣誓書の提出でポイント付与される対象者は限られております。特定保健指導対象者は、特定保健指導を受けることでポイント付与されるため、「改善宣誓書」の対象外です。詳細はHPをご確認ください